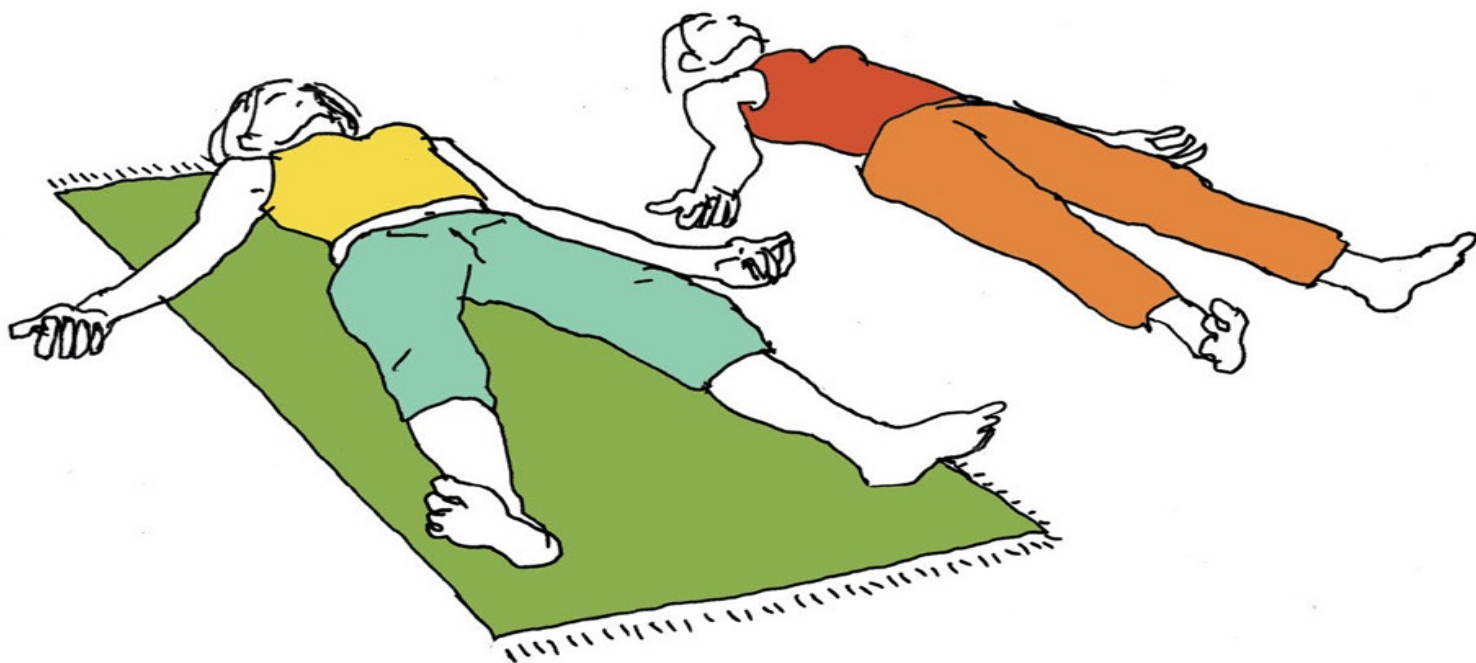


Yoga-nidrâ

La pratique du sommeil conscient

PIERRE BONNASSE



Almora
Spiritualités pratiques

Yoga-nidrâ

La pratique du sommeil conscient

PIERRE BONNASSE

Almora
Spiritualités pratiques

Découvrir nos secrets intérieurs par la relaxation profonde.

Le yoga-nidrâ est une pratique ancestrale provenant des grandes traditions et philosophies de l'Inde issues de l'hindouisme, du bouddhisme et du tantrisme.

Cette forme singulière de yoga cherche à conjuguer la relaxation profonde et la conscience attentive afin d'investiguer consciemment les états de veille, de rêves et de sommeil profond, notamment en offrant des moyens pour endormir le corps et le mental en gardant la conscience en alerte.

Cette approche très complète, qui a inspiré la sophrologie, permet de vivre des moments de grande tranquillité, de joie et de bien-être ; c'est une pratique idéale pour se débarrasser du stress et de l'anxiété.

En faisant des liens entre les philosophies d'Inde et d'Occident, et en s'appuyant sur les enseignements de grands maîtres spirituels, cet ouvrage montre que le sommeil peut aussi être l'occasion d'un yoga résolument savoureux, qui change non seulement nos nuits, mais aussi chaque instant de nos jours.

Écrivain, formateur en sophrologie, professeur de yoga, **Pierre Bonnasse** a publié de nombreux ouvrages et articles sur la conscience, les philosophies orientales et occidentales et sur les techniques du bien-être.

Sommaire

Résumé du propos

Introduction

Les voix de la philosophie indienne

Les membres et les voies du yoga

I – La philosophie du yoga-nidrâ

Les origines du yoga-nidrâ

Les états de la conscience

Qui suis-je ?

Les plans de l'être

Conscience, énergie, éléments & états de la matière

Les qualités du sommeil

Approche de la psychologie indienne

Approche de la manifestation des phénomènes

Le système énergétique du yoga

Monde phénoménal & constructions mentales

Une approche de l'inconscient

Peurs, désirs & souffrances

L'expérience du sommeil et de la mort

II - La pratique du yoga-nidrâ

Le yoga-nidrâ en tant que pratique (introduction)

Pratiques préparatoires

Les postures

Les souffles

Les gestes et les ligatures

Le retrait des sens & la concentration

Méditation & contemplation profonde

Quelques pratiques préparatoires

Pratiques pour l'endormissement

Pratiques de nuit

Pratiques pour le réveil du matin

Le yoga du rêve (svapna-yoga)

La « séance » de yoga-nidrâ

Préparation (prastuti)

La relaxation profonde (shithilîkarana)

La force de l'intention (samkalpa)

La rotation de conscience (chetanâ sanchârana)

Le décompte

Le travail thématique

Les visualisations sensibles

Se fondre dans le Cœur

Souhait (Samkalpa) & Achèvement (samâpti)

L'art de vivre en pleine conscience

L'électricité ne meurt pas quand l'ampoule est grillée

Les champs d'application du yoga-nidrâ

Ultime crispation

Annexes

Séance n°1 : Les étoiles bleues (nîlatârâ yoga-nidrâ)

Séance n°2 : La contemplation des éléments (Mahâbhûta Visarga
Yoga-Nidrâ)

Séance n°3 : Du son AUM au « non-contact » (Pranava Asparsha
Yoga-Nidrâ)

Séance n°4 : L'Art du Mourir (Marana Yoga-Nidrâ)

112 séances à composer

Bibliographie

Du même auteur

A Christian Tikhomiroff
& Pandit Yogi Vishnu Panigrahi,
avec gratitude,

AUM Hommage à Shiva, à Shakti, à Ganesha,
à Sarasvatî et à Nârâyana !
Puisse tous les êtres être en paix, heureux
et libres de toutes souffrances !

« En portant l'attention au moment où le sommeil n'est pas encore venu
et que pourtant le monde extérieur s'est effacé, la Conscience suprême
se révèle. »

Vijnana Bhairava Tantra 75

Résumé du propos

YOGA-NIDRÂ, UN VOYAGE DANS LES ÉTATS DE LA MATIÈRE, DE LA CONSCIENCE ET DE LA JOIE D'ÊTRE.

Le yoga-nidrâ est une pratique ancestrale provenant des grandes traditions et philosophies de l'Inde issues de l'hindouisme, du bouddhisme et du tantrisme. Cette forme singulière de yoga cherche à conjuguer la relaxation profonde et la conscience attentive afin d'investiguer consciemment les états de veille, de rêves et de sommeil profond, notamment en offrant des moyens pour endormir le corps et le mental en gardant la conscience en alerte. Cette approche très complète, qui a inspiré la sophrologie, permet de vivre des moments de grande tranquillité, de joie et de bien-être, qui permettent de donner à voir et de mieux comprendre, directement en soi-même, certains processus physiologiques, émotionnels et mentaux. Et sachant « ce qui est tenu », il est alors beaucoup plus aisé de lâcher-prise et de reconnaître ainsi l'espace essentiel de son être, libre des différents états et processus. La pratique allie des gestes et des postures très simples, des souffles légers et subtils, des concentrations et des méditations pour favoriser l'écoute attentive des sensations, l'ouverture à l'apparaître des phénomènes et le retour à l'instant présent, pour savourer la présence lumineuse et bienheureuse à soi-même et au monde, de jour comme de nuit.

Le yoga-nidrâ ne nécessite pas de condition ou qualité physique particulières, comme la force, l'endurance, ou la souplesse. Il fait appel à des positions très simples adaptables à chacun (notamment assises,

debout et couchées), qui favorisent la relaxation profonde, les qualités d'attention, de tranquillité et d'écoute.

Par son action positive, équilibrante et apaisante sur le corps, les émotions et les pensées, yoga-nidrâ est également une technique thérapeutique qui a considérablement influencé certaines approches modernes. Sa pratique renforce la joie et la bonne humeur, le système immunitaire et permet un travail de prévention, notamment concernant les maladies psychosomatiques. C'est une pratique idéale pour se débarrasser du stress, de l'anxiété et de la peur de la mort, que le yoga-nidrâ considère être à l'origine de toutes les autres peurs.

En faisant des liens entre les philosophies d'Inde et d'Occident, et en s'appuyant sur les enseignements de grands maîtres spirituels, nous verrons que le sommeil peut aussi être l'occasion d'un yoga résolument savoureux, qui change non seulement nos nuits, mais aussi chaque instant de nos jours.

Ce livre sur le sommeil des sages nous invite à un voyage vers l'inconnu et vers le mystère, vers la présence lumineuse à l'inconscient, riche de découvertes, de rencontres et de saveurs.

Un art de la sieste, une pratique originale de la paresse, un autre regard sur la vie...

Introduction

Les voix de la philosophie indienne

« La Vérité est Une, mais les sages
l'expriment de diverses manières. »
Rig-Veda I, 164-6

L'Inde considère que toutes les voies, et cela partout dans le monde, mènent au même Mystère que tous les hommes, qu'ils le sachent ou pas, ne cessent de chercher. Le terme d'« hindouisme », donné par les Anglais pour mettre une étiquette sur ce qu'ils ne comprenaient pas, ne signifie rien. Il cherche à rassembler tous les rites, les pratiques, les écoles philosophiques de cette ancienne contrée dans un même panier qui ne peut les contenir. Le terme de « Sanâtana Dharma » est plus approprié. Il désigne non seulement cette multitude de dieux, de déesses et de pratiques mais aussi et surtout, littéralement, la « Philosophie Eternelle ». Non pas en tant que discours théorique ou discipline intellectuelle, mais en tant que support ou loi de la vie elle-même, en tant que « ce qui est vraiment », tant sur le plan incréé que phénoménal. Cela n'a rien à voir avec une opinion. Le « Dharma », intraduisible dans nos langues modernes, est la loi objective qui régit l'Univers tout entier, que je l'ignore ou le sache. Les notions de lois sociales, règles morales ou religieuses ne viennent que bien après et n'en sont qu'une pâle expression.

Cette « Philosophie Eternelle » est d'abord célébrée dans les textes sacrés dit « révélés » ou « entendus » que sont les *Veda* : la « connaissance », la « science », divisée en un ensemble de quatre parties. Ils furent composés par les sages visionnaires de l'Inde ancienne. Le *Rigveda*, la « connaissance des strophes » est le texte le plus ancien (-1500 av. J.-C.). Il contient des formules (*mantra*) et des hymnes. L'Absolu est nommé *Brahman*. Il est omniprésent, impersonnel et sans forme. Le *Sâmaveda* est la « connaissance des hymnes », des mélodies. Le *Yajurveda* concerne la « connaissance des formules » rituelles. L'*Atharvaveda*, la « connaissance d'Atharvâ », se compose d'incantations, de chants et de prières. A cela ont succédé les

interprétations sur le Brahman et les commentaires sur les sacrifices (*Brâhmana*) ; les textes ésotériques nommés « traités forestiers » ; les disciplines annexes du *Veda* : la phonétique, le rituel, la grammaire, l'herméneutique, la métrique-prosodie des hymnes et l'astronomie-astrologie. Mais l'essentiel de cette « Révélation » se cristallise dans les célèbres traités philosophiques nommés *Upanishad*, littéralement « s'asseoir au pied du Maître », qui closent le canon védique en marquant l'accomplissement et la fin de la connaissance (*vedanta*). Ceux-ci peuvent se résumer à ce qu'il est coutume d'appeler les quatre « grandes paroles » (*mahâvâkya*), en lien avec chacun des 4 *Veda*, à retenir et méditer. La première affirmation définit la « Vérité » : « La Conscience est Brahman »¹. La seconde nous enseigne que la nature de notre identité est UNE avec la Réalité Absolue : « Tu es Cela ». La troisième apparaît comme l'énoncé de l'expérience directe : « Cette Âme (ou Soi) est Brahman ». La quatrième, enfin, comme un chant de reconnaissance, de réalisation et de libération : « Je suis Brahman ». Quant aux dieux védiques, citons *Indra*, le dieu guerrier, « celui qui possède la puissance » ; *Mitra*, « l'ami », et *Varuna*, « le ciel », gardiens de l'ordre ; *Agni*, le « feu », et notamment, *Rudra*, le « terrifiant », celui « qui fait pleurer », qui est un prototype du célèbre dieu des *yogi*, Shiva, le « Bienfaisant », qui apparaîtra dans les *Écritures* ultérieures, ainsi que Vishnu, l'« omniprésent », celui « qui se répand ». Il en est d'autres, dieux solaires, divinités féminines, démons et autres génies que les passionnés de mythologie ne manqueront pas de chercher directement dans les textes.²

Cette « Philosophie éternelle » est ensuite célébrée dans les paroles dites « rappelées » qui constituent tout le fondement la Tradition indienne. Il s'agit des épopées, des textes plus accessibles à tous et donc beaucoup plus populaires que les textes « révélés » connus des prêtres, des érudits et de certains chercheurs spirituels. Ces textes répondent et réfèrent aux paroles de la révélation qui font autorité, en s'adressant au plus grand nombre à travers l'histoire et la mythologie de ses dieux et de ses déesses, et cela, avec une profonde philosophie. Ils incluent des épopées légendaires et célèbres comme le *Mahâbhârata* (dont la *Bhagavad-Gita* est considérée comme appartenant à la Révélation), et le *Râmâyana*. Dans ces histoires, l'Un, l'impersonnel *Brahman* des textes « révélés », prend des formes multiples, plus

humaines et donc plus proches du peuple qui peut alors facilement s'identifier aux « descentes » (*avatara*) de Vishnu telles que Krishna ou Râma, ou encore à leurs compagnes. Ces textes incluent également des recueils mythologiques et religieux qui traitent traditionnellement de la création de l'Univers, des créations secondaires, de la généalogie des dieux et des sages, de la création de la race humaine et des premiers hommes et des histoires dynastiques. La plupart furent composés entre 400 et 1200. Il existe aussi des traités tantriques, des « livres de la loi », évoquant préceptes moraux, code de conduite, lois, traité juridique, code pénal, établis par de grands législateurs, comme Manu qui essayent d'accorder l'esprit védique avec l'époque présente. Mais le *Dharma* n'étant pas un dogme, ces textes ne sont pas spécialement suivis, voire considérés comme popularisés par les Anglais pour imposer un cadre à une Réalité qui ne saurait en avoir.

Sur cette « Vérité éternelle » insaisissable par l'intellect humain, la Tradition indienne propose plusieurs « points de vue » (*darshana*) qui acceptent l'autorité védique. Le *nyâya*, littéralement « nature originelle », est le courant de la logique, fondé par le philosophe logicien antique Aksapâda Gautama. Il étudie les moyens de connaissance, basée sur l'analyse logique et le raisonnement, en développant, par exemple, la sémantique linguistique. Le *vaisheshika*, « particulier, spécifique », école de la systématique, classifie les concepts, la doctrine philosophique discriminative remontant au 1er siècle, traditionnellement attribuée à Kanâda et à son *Vaisheshikasûtra* composé en dix livres. Elle s'occupe de discerner les différences caractéristiques entre les choses. Sa préoccupation est ontologique et systématique ; on y classifie les concepts en 6 catégories : les substances, les propriétés, les activités, les substrats génériques ou discriminatifs et les inhérences. Le *samkhya*, « le mesurable », désigne l'école de la discrimination évolutive des substances fondée sur la discrimination, et attribuée à Kapila que certains considèrent comme une manifestation de Vishnu. Ce point de vue traite des structures universelles, ou macrocosme, postule un principe suprême et classe les éléments en plusieurs catégories. Le *yoga*, « atteler » (*yuj*), est l'exercice de la communion spirituelle, le moyen et le but, l'union avec la plus haute Conscience. Codifié par Patanjali dans ses *Yoga-Sutra*, le « yoga des rois » (*râjayoga*) traite de l'univers intérieur de l'homme dans une vision théiste du *samkhya*. Il est

une pratique intégrale, un moyen d'investigation intérieur pour connaître le Soi, traditionnellement divisée en huit membres ou étapes (*ashtânga*).³ Le *mîmâmsâ* concerne l'herméneutique, l'exégèse du rituel védique, les rituels et les cérémonies. Le *Mîmâmsâsûtra* exposant la doctrine est postérieur au IV^e siècle mais attribué à Jaimini, également auteur d'un traité de rites domestiques. Enfin, le *vedânta*, littéralement la « fin de la connaissance », désigne la culmination de la philosophie indienne dans la « non-dualité » (*advaita*). Le point de vue est attribué à Vyâsa. C'est la philosophie exposée dans les *Upanishad*, connue et développée par Âdi Shankarâchârya (788-820), le « Maître bienfaisant » qui vécut à Bénarès, où il enseigna cette philosophie directe. On lui attribue de nombreux écrits, il fonda quatre monastères à l'origine de plusieurs courants et continue d'exercer une grande influence et autorité relativement à cet enseignement de la non-dualité, « popularisé » par de grands sages tel que Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj ou Swami Chinmayananda. Cette voie invite à reconnaître le Soi par trois formes de yoga bien spécifiques, impliquant respectivement le corps, le sentiment et la réflexion : le *karma-yoga*, la voie de l'action ; le *bhakti-yoga*, la voie de la dévotion ; le *jnana-yoga*, la voie de l'auto-investigation. L'essence de ces trois formes classiques de yoga se mêle naturellement aux autres formes de pratiques. Toutes les voies finissent par se rejoindre dans l'espace de l'expérience vécue.

Les membres et les voies du yoga

Dans ses célèbres *Yoga-sutra*, Patanjali évoque huit « membres », ou huit « étapes » du *Râjayoga*, qui mènent à la réalisation de la plus haute Conscience. La 1^{re} étape (*yama*) du yoga nous invite à observer et cultiver cinq qualités, directement en lien avec notre relation aux autres : la bienveillance, ou non-violence, la sincérité, l'honnêteté, le contrôle de l'instinct sexuel et l'absence de convoitise. Inextricablement liée à cette dernière, la 2^e étape (*niyama*), visant la relation avec soi-même, consiste à cultiver la pureté, la modération, ou contentement, la force acquise par l'ascèse, la connaissance acquise par la lecture des textes sacrés et la « foi » acquise par la méditation. Si certains y voient un simple code moral, ou si les voies tantriques préfèrent les mettre entre parenthèses pour diverses raisons, ces observances constituent une aide précieuse pour cultiver la tranquillité nécessaire à la pratique du yoga ; mais elles sont également, d'un autre point de vue, les fruits d'une sérieuse ascèse. La 3^e étape (*âsana*) concerne la posture, la manière d'être « assis » et la maîtrise du corps en général. La 4^e (*prânâyâma*) invite à la « maîtrise du souffle » par son observation attentive et la pratique d'exercices respiratoires codifiés. Ces quatre premières étapes relèvent principalement de l'aspect extérieur de la discipline ; les quatre suivantes nous plongent directement au cœur de l'intériorité. La 5^e étape invite au « retrait des sens » (*pratyâhâra*) en permettant de ramener l'attention en amont des facultés sensorielles. La 6^e étape (*dhâraṇa*) est la « concentration », la faculté de maintenir l'attention fixée sur un point. La 7^e étape (*dhyâna*), faisant naturellement suite à la précédente, est la « méditation », consistant à demeurer dans une observation impersonnelle et équanime, l'attention libre, non-orientée. Dans la méditation, la relation duelle sujet-objet est dépassée, ouvrant ainsi sur la 8^e étape (*samâdhi*) : la contemplation profonde, la « fusion » totale dans la Vision originelle, répondant ainsi à la définition initiale du yoga donnée par Patanjali : « le yoga est l'arrêt des fluctuations du mental »⁴. C'est cette suspension de l'agitation mentale – avec le concours de ces différents « membres » – qui permet le dévoilement de la conscience

pure, de l'être, de la paix, du silence et de la joie. L'arrêt des pensées associatives permet de ressentir la réalité divine non-duelle dans laquelle elles apparaissent et disparaissent. Cette « extinction » de la pensée, et donc de l'ego (le sens du « moi »), dans le vide vibrant de la conscience, se confond avec cette expérience ultime que les bouddhistes nomment *nirvâna*. Bien que la Tradition distingue plusieurs types de *samâdhi*, sa Réalité relève uniquement de l'expérience directe et ne peut être saisie par des concepts.

Les « membres » du yoga ne sauraient par ailleurs se limiter à ceux mentionnés par Patanjali. Les écoles tantriques – qui s'appuient sur des « points de vue » non orthodoxes, ne répondant pas strictement à l'autorité védique et religieuse – évoquent d'autres constituants à la voie du yoga. Parmi ceux-ci, s'ajoutent, à l'exception des deux premières observances « morales », des techniques de nettoyage (poumons, nez, intestins, etc.), des contractions spécifiques, des formules, des gestes, des pratiques oculaires, des diagrammes, des massages énergétiques, des rituels, des pratiques thérapeutiques et des moyens plus singuliers, à la fois très spécifiques tout en englobant les autres. Yoga-nidrâ fait partie de ceux-là.

[1] Respectivement : *Aitareya Upanishad* 3.3 du *Rigveda* ; *Chandogya Upanishad* 6.8.7 du *Sâmaveda* ; *Mandukya Upanishad* 1.2 de l'*Atharvaveda* ; *Bṛhadaranyaka Upanishad* 1.4.10 du *Yajurveda*. Voir l'intégrale des 108 *Upanishads*, Dervy, 2012.

[2] 108 *Upanishads*, Dervy, 2012.

[3] Développés dans le chapitre suivant.

[4] *Yoga-Sutra*, I-2.

I – La philosophie du yoga-nidrâ

Les origines du yoga-nidrâ

Les origines du yoga-nidrâ se perdent dans la nuit des temps, et, pourrait-on dire en anticipant un peu, dans la Source de cette mystérieuse nuit elle-même.

Pour certains, il viendrait des voies tantriques shivaïtes, pour d'autres de voies vishnouïtes, mais on en trouve aussi des traces ailleurs, dans des ouvrages médicaux et dans bien d'autres écoles, qu'elles soient de penchants tantriques, védantiques, bouddhiques ou autre, d'Inde ou d'ailleurs.

En Inde, le Seigneur du Sommeil prend tantôt la forme de Vishnu, sous son aspect de Nârâyana, consciemment endormi sur les eaux de la manifestation, tantôt la forme du roi des *yogi*, Shiva lui-même, allongé tel un cadavre vivant sous le corps dansant de la furieuse Kâlî. Dans les deux cas, les Dieux représentent l'Ultime Témoin que nous sommes tous, la Pure Conscience que la pratique de yoga-nidrâ nous invite à reconnaître, sinon à nous y rendre disponibles et ouverts.

Ces deux divinités – tant leur nom que leur représentation – peuvent être des supports de choix à la pratique. Le chant dévotionnel éveille le sentiment, la forme, l'humilité et l'inspiration, en appelle à la Présence. La force des images peut aider à se concentrer, apaiser, relier. La répétition du *mantra* permet également de reconnaître un espace silencieux en amont des pensées. Toutes ces pratiques traditionnelles ouvrent à la saveur unique du sacré et de la joie sans objet, et yoga-nidrâ ne fait que nous aider à lever le voile qui nous en sépare. Vishnu, sous l'aspect de « la demeure de l'homme » (*nârâyana*), ou Shiva sous l'aspect du « cadavre bienfaisant » (*shiva-shava*), ne sont, comme toutes les divinités du panthéon indien, que des formes inspirantes de l'Un qui demeure, qui est aussi l'Unique enseignant, la Vie, sous toutes ses manifestations, de laquelle nous pouvons tout apprendre, tout lâcher et tout comprendre.

Dans le *Mahâbhârata*, « la grande histoire de l'Inde », l'un des chapitres mentionne les mille noms de Vishnu, « l'Omniprésent », que le célèbre guerrier Bhishma, « le terrible », enseigne à Yudishtra, l'aîné des Pancha

Pandavas. Certains voient dans le mythe de Nârâyana l'origine impersonnelle du yoga-nidrâ, mais aussi l'origine du monde. Tout ce qui s'y rapporte est un enseignement qui comporte par analogie de nombreuses indications très intéressantes pour la pratique et l'attitude à adopter. La traduction littérale de ce court texte, la plus courte et poétique possible, ne peut rendre compte de la richesse du texte sanskrit dont chaque mot mérite un petit commentaire pour en savourer pleinement la signification profonde.

*« Je salue le Seigneur des dieux au nombril de lotus, qui repose
serein, sur le serpent infini
Soutien de l'univers, semblable au ciel, pareil au nuage, aux
membres harmonieux
Le bien-aimé de Lakshmi, aux yeux de lotus, perçu par les yogis en
méditation
Je salue Vishnu, qui ôte la peur de l'existence, l'unique souverain de
tous les mondes ! »⁵*

Nârâyana n'est pas désigné et cité tel quel mais la description qui est faite de cet aspect très particulier de Vishnu lui correspond. Son nom vient de *nâra*, l'homme, et de *ayana*, refuge, demeure ; littéralement, « celui en qui les hommes trouvent refuge (ou demeurent) », ou le « refuge des hommes » ou encore « qui demeure en l'homme ». Il est aussi appelé Vâsudeva, « dieu en qui tout réside ». Son nom nous renvoie directement au Soi qui resplendit en nous-mêmes mais aussi en dehors, puisqu'il est partout à la fois. Nârâyana « repose sur les eaux » dans l'état éternel de « sommeil conscient » (*yoga-nidrâ*). Il a quatre bras qui tiennent une conque, un disque, une massue et un lotus. Le Seigneur Suprême demeure l'observateur non-manifesté de la résorption de l'univers dans l'état informel de l'Océan Causal. Les « restes » de la manifestation se sont coagulés pour former le serpent *Shesha*, qui sert de couche au dieu. Aussi nommé *Ananta*, dont le mot sanskrit signifie « infini » ou « illimité » (une des épithètes de Vishnu, proche d'*ânanda*, la félicité), le serpent cosmique représente l'énergie, la vie elle-même de l'univers, la vibration qui circule dans l'axe de notre dos et l'intimité de toutes nos cellules. Cet aspect subtil nous invite à nous unir (*yoga*) avec le Témoin immuable des manifestations phénoménales des états de

veille et de rêves qui se résorbent chaque nuit dans la béatitude du sommeil profond. Nârâyana est encore au-delà des trois états, plongé dans la béatitude du « 4e état » (*turiya*). Allongé sur le dos, il demeure bienheureux et paisible dans la pleine conscience de cet arrière-plan de conscience-énergie illimité et infini dans lequel tout apparaît et disparaît, tout naît et meurt, au-delà même de toute idée de création ou d'éveil, de maintien ou de rêve, de destruction ou de sommeil. La tranquillité apparaît donc comme une qualité première, essentielle. La dissolution de l'Univers se produit par la résorption successive des éléments (*tattva*) des plus grossiers aux plus subtils, de la même manière que se produit l'effondrement sensoriel à l'endormissement. De son nombril s'élève le dieu Brahmâ qui crée les mondes tranquillement assis sur une fleur de lotus. La représentation de Nârâyana, symbole paradoxal du Non-manifesté, est d'un symbolisme hautement opératif : allongé et endormi sur les eaux « sans rivages » dans la posture du cadavre (*shavâsana*), il contemple en éternel yoga-nidrâ les mondes apparaître et disparaître en lui, sans qu'il en soit affecté, d'où sa paisible apparence que le yogi est invité à imiter, à partager. Il assiste à l'action des trois dieux de la *Trimurti* : Brahmâ qui Génère, Vishnu qui Organise et Shiva qui Détruit (G.O.D.), et en cela, il est au-delà, *parabrahman*, le Non-manifesté, le Suprême au-delà du suprême, l'Espace absolu qui contient tout. Le serpent lui sert de « couche » (de tapis de yoga !) sur laquelle il « dort ». Le serpent n'est pas un simple serpent, et puisqu'il porte l'Omniprésent lui-même, il est lui-même Cela, à l'instar du couple Shiva-Shakti. Le serpent incarne ici sa force, son pouvoir, sa *kundalini-shakti*, l'énergie à la source même de toute manifestation émanant de son nombril grâce à Brahmâ qui génère, crée les univers, assis sur le lotus rose *qui symbolise la beauté et la pureté, et qui en tant qu'épithète, renvoie à la Déesse Lakshmi, « pure comme un lotus », sa Shakti, qui est en train de toucher le pied de son bien-aimé, celui qui règne sur tous les dieux, pour lui faire ressentir sa présence, comme le yogi laisse descendre son attention dans son pied pour en prendre conscience. Il est le support, la base, le soutien, le fondement, le réceptacle de l'univers tout entier, de la totalité des mondes ; il contient tout, il est omniprésent. Il est non seulement ce qui est en train de se passer mais l'espace même qui permet aux choses de se passer, qui permet aux phénomènes d'apparaître. Il est l'espace même de la conscience, il est comme le ciel,*

il lui est semblable, similaire, *infini, illimité*. Extérieurement, en apparence, sa peau a la couleur du nuage. Il est l'essence des sons et des mots, de la parole et de la poésie, il est la saveur de toute chose. Les membres de son corps sont brillants, lumineux, ornés, beaux, splendides et de bon augure. Il cristallise des propriétés positives rappelant qu'il est aussi heureux, distingué, honnête, vertueux et prospère, cette dernière qualité étant renforcée par la symbolique de sa parèdre. Il est en effet l'époux, le bien-aimé magnifique de la splendide Lakshmî, la « Fortune », la déesse de la prospérité et de la chance, de la richesse et de l'abondance. Elle est née dans un lotus issu du barattage de l'océan primordial de lait. Elle est souvent représentée sur un piédestal de lotus, tenant en main un lotus qui symbolise l'abondance, souvent ondoyée par deux éléphants. Les commerçants indiens l'invoquent en encaissant l'argent d'une transaction ou pour s'assurer la prospérité matérielle. Il a des yeux de lotus rose rappelant les dix puissances de la déesse Shakti et les yeux du seigneur Krishna « aux yeux de lotus ». Les yogi qui pratiquent la méditation (dhyâna) s'unissent à Nârâyana (ils le reconnaissent en eux-mêmes) dans lequel les peurs se dissolvent. En pratiquant yoga-nidrâ, en fréquentant, en imitant, en accédant et en comprenant Nârâyana, la dualité des désirs et des aversions est dépassée. En Nârâyana, dans le profond sommeil conscient, l'homme trouve le repos et la paix de l'âme (âtman). Le dernier vers invite à l'abandon, à la soumission (se mettre dessous...) totale à l'arrière-plan d'attention. J'accueille, je salue, je rends hommage, je témoigne du respect, je loue, vénère, célèbre et honore le Seigneur Vishnu auquel je m'offre tout entier : non pas à une représentation extérieure, une simple idole, mais à la conscience toute-embrassante elle-même, sans forme (comme l'indique la racine du mot « vish », s'étaler, se répandre, pénétrer, baigner), qui émerveille le monde par le jeu de ses projections en créant l'illusion (mâyâ). Le fait de reconnaître le Soi supprime la peur, l'effroi, la détresse liés à l'existence. Bhava, « l'Être », et Hara, le « Destructeur », sont des épithètes de Shiva qui dissout les tourments de la naissance, du rêve et de la veille dans le sommeil profond analogue à la mort qui en Nârâyana, se révèle être un simple concept projeté par la pensée. La fusion dans l'Un détruit le défaut de vision, supprime l'identification aux multiples manifestations du non-Soi. Hari-Hara (« qui détruit ») exprime d'ailleurs l'unité de Vishnu et

de Shiva, comme en témoigne la Skanda Upanishad : « le cœur de Vishnu est Shiva et le cœur de Shiva est Vishnu ». Le Seigneur du Non-manifesté est le grand maître qui épouse toutes les formes ; il est l'Unique, l'Un-sans-second, le Seul, le maître de tous les univers, de tous les mondes et phénomènes qui apparaissent, se maintiennent et disparaissent en lui.

Nous pourrions donc appliquer les mêmes qualités à Shiva, « le Bienfaisant », le « Seigneur du Sommeil »⁶. L'une de ses multiples représentations le montre allongé sous la déesse Kâlî, qui danse sur son corps inerte, après une rude bataille :

« Enivrée par le sans des démons, Kâlî se mit à danser sauvagement sur le champ de bataille. L'univers ébranlé jusque dans ses fondements tanguait sous ses pieds. La création tout entière risquait d'être détruite par la frénésie de la déesse. Alors Shiva pour sauver le monde se jeta sous les pieds de Kâlî et absorba dans son corps les terribles vibrations. La déesse réalisa le danger qu'elle faisait courir au monde, tira la langue de honte et reprit son aspect apaisé de Pârvatî. »⁷

Sans l'énergie (*shakti*), Dieu lui-même ne serait qu'un corps sans vie, un cadavre (*shava*), mais l'énergie ne serait pas non plus sans la Source unique de toute vie. Le couple symbolise l'unité de toute chose, le dépassement des opposés et de la dualité des phénomènes, la reconnaissance de l'immuable au cœur de l'éphémère mouvant. Dans la pratique de yoga-nidrâ, Shiva est le témoin immobile de la conscience vibrante dans toutes les cellules du corps, le spectateur tranquille des sensations, des pensées ou des images, de tous les phénomènes qui apparaissent et disparaissent sans cesse à chaque instant en son sein. Shiva apparaît également, dans le mythe, comme un enfant, afin d'éveiller la compassion de Mâ Kâlî, la « Mère ». Le mythe renvoie encore directement à notre pratique. Avec l'attitude de l'enfant qui découvre le monde comme si c'était la première fois, sans *a priori* ni préjugé, l'énergie s'apaise, prend en charge, reconforte et nourrit. Sous la forme du cadavre ou de l'enfant, Shiva éveille à la compassion et à l'amour. La déesse de la conscience ne fait finalement que couper les fils

de l'illusion, les têtes de l'ego, qui nous séparent de la joie pure, que nous cherchons dans les plaisirs extérieurs alors qu'elle se trouve déjà en nous dans le mystère de l'être.

C'est pourquoi la forme des *mantra* (ou des prières) ne fait que nous inviter à saluer, à s'incliner, à célébrer, à se souvenir, à s'unir à cette pure Conscience présente en chacun de nous, au-delà des multiples formes revêtues par les dieux et les déesses de l'Inde ou d'ailleurs. La « salutation spirituelle », si j'ose dire, invite à une conversion du regard, un retournement de l'attention sur elle-même, une présence à l'ouverture, une dissolution de la pensée dans le Soi. Le rythme du *mantra* – qu'il soit *om namah shivaya* ou *om namo nârâyânaya* – exprime aussi cette dissolution et cet enfoncement progressif dans les profondeurs de soi-même et du sommeil conscient. Il en appelle à l'énergie qui inonde l'arrière-plan, à s'unir à cette connaissance JE SUIS toujours tranquille et témoin de ce qui apparaît et disparaît. La vibration même du « AUM » invite à éprouver les manifestations de la veille (A), du rêve (U) et du sommeil profond (M) qui finissent par se dissoudre dans l'essence silencieuse sous-jacente à l'aspect sensible du son. Nârâyana, comme Shiva, est à la fois dans tout et contient tout en lui ; il est celui qui est étendu et l'étendue elle-même. *Il est le Soi, la Conscience (chit), l'Être suprême (sat) débordant de Félicité (ânanda) qui prend tour à tour l'aspect de la création, de la préservation et de la destruction. Il est le grand JE à la fois tout-imprégnant et au-delà du temps et de l'espace, à la fois l'espace et son contenu ; il est le grand maître qui enseigne aux visionnaires l'art du sommeil des sages.*

Quant au terme « nidrâ », à proprement parler, il recouvre plusieurs sens. Il désigne tantôt l'action de dormir, de s'endormir, tantôt le sommeil en général (paradoxal ou profond), la perte de conscience au sens ordinaire du terme, la disparition du mental ainsi que de toute vigilance. ⁸ Mais il désigne aussi la pleine conscience dans le sommeil profond, les rêves ou l'état de veille ; ainsi, il relève de la même nature que Shiva ou Vishnu. Il est Cela. Le terme « yoga-nidrâ » réfère alors directement à l'union avec cette Présence, ou plutôt, en sa reconnaissance. Car elle ne s'inscrit pas dans une relation sujet-objet ordinaire mais dans un saisissement intuitif, sans sujet pour saisir. Yoga-nidrâ est donc à la fois le but et le moyen qui

y mène. Shankarâchârya, le grand maître de la non-dualité (*advaita-vedanta*), écrit dans l'un de ses traités :

« Lorsque le désir et la peur sont déracinés, le destin n'a plus de prise. Par un effort constant, le yogi est finalement conduit à la pure félicité du sommeil conscient.

Maintenant que tu as atteint le repos dans le lit du « quatrième » qui contient les trois autres,

Sans aucun doute, ami, tu savoures le sommeil sans fin, vide de tout concept (pensée). »⁹

Shankarâchârya rappelle ici le but du yoga : l'arrêt de la pensée discursive et associative coupe instantanément la racine de la certitude et du doute. Par un engagement sans faille, s'épanouit, chez le yogi, cette qualité de pure conscience qu'il appelle ici « yoga-nidrâ ». Cette ouverture à l'inconnu permet de rencontrer le repos dans ce mystérieux « quatrième espace » dans lequel apparaissent et disparaissent les états de veille, de rêve et de sommeil profond. Le but de yoga-nidrâ, en tant que moyen, est de reconnaître et d'appréhender, dans une profonde tranquillité, attentive et équanime, toutes les manifestations de ces états. Car pour lâcher-prise, encore faut-il savoir à quoi l'on se cramponne. Ainsi, en observant et en lâchant prise sur ces phénomènes, le yogi peut enfin jouir de ce « sommeil sans fin, vide de toute pensée », et cela, qu'il soit en pleine action, en train de rêver ou de dormir profondément.

Les états de la conscience

Les anciennes *Upanishad* reconnaissent quatre états de conscience : la veille, le rêve, le sommeil profond, et un « quatrième » qui est le substrat originel, non-né, l'espace même dans lequel apparaissent et disparaissent les trois autres. En cela, il n'est pas vraiment un « état », changeant et éphémère, mais la réalité sous-jacente à tous les états et autres phénomènes. Dans la pratique de yoga-nidrâ, cette réalité est le témoin impersonnel des trois états, la Conscience même qui perçoit le passage de la veille au sommeil (avec ou sans rêve) et du sommeil à la veille. Elle est le passage lui-même, l'Océan à partir duquel se forment le flux et le reflux des vagues. Le son « AUM » représente cette totalité indivisible incluant toutes les dimensions du temps et de l'espace, tout en étant fondamentalement aussi au-delà de toute dimension. Chaque lettre incarne un état de conscience, et les trois états, comme le son et tout phénomène, finissent par disparaître, comme ils sont apparus, dans le silence de la pure Conscience. Le chant du « AUM » constitue donc une voie directe vers le « quatrième » à la source même de toute manifestation :

« Cela qui n'a conscience ni du monde intérieur, ni du monde extérieur, ni de la coexistence de ces deux dimensions, cela qui n'est pas densément empli de pure conscience, cela qui n'est ni conscient ni inconscient, – oui, cela qui est invisible, intouchable, insaisissable, sans caractéristiques, inconcevable, innommable, qui est établi dans la certitude de son propre Soi, qui met fin à l'expansion de l'univers, qui est paisible, propice, non-duel – cela est le quatrième état (turiya), et on doit le connaître comme étant l'Atman. »¹⁰

Il convient de reconnaître ici que le véritable bonheur, pointé par ces enseignements, ne consiste pas à réaliser ses rêves, mais de reconnaître, simplement, que nous sommes en train de rêver. Et cela, que ce soit dans l'état dit de « veille », ou dans le sommeil dit

« paradoxal ». Dans les deux cas, de façon ordinaire, l'esprit est en proie à l'agitation et à la souffrance, identifié aux formes qu'il ne cesse de projeter et qu'il ne contrôle pas. L'homme vit alors dans l'illusion, et associe sa plus grande inconscience au sommeil profond, quand celui-ci est en fait l'état dans lequel il s'est le plus rapproché d'une certaine béatitude, et donc de sa véritable nature :

« Lorsque le dormeur ne désire plus jouir de quelque objet que ce soit et ne voit plus aucun rêve se dérouler, il entre alors en sommeil profond (sushupti). Au sein du Soi qui siège a l'état de sommeil profond et porte alors le nom de Prajna, l'Intelligence tout-inclusive, tout est unifié.

Il est densément empli de pure conscience, il est empli de félicité, tout en restant celui qui jouit de cette félicité, et il est doté d'une unique bouche, la Conscience. » ¹¹

C'est pourquoi Ramana Maharshi nous invite à prendre conscience de notre état de sommeil profond pendant l'état de veille : « Provoquez l'état de sommeil profond durant l'état de veille et c'est la Réalisation »¹². C'est également l'un des grands enjeux de yoga-nidrâ : demeurer conscient, vigilant, aussi bien dans la veille que dans le rêve et le sommeil profond, en reconnaissant la permanence au cœur même de l'éphémère.¹³

Cette disponibilité demande de conjuguer la détente la plus profonde à la plus haute vigilance, la paix du sommeil profond avec la conscience pure de la veille. Yoga-nidrâ va nous permettre d'investiguer consciemment, de reconnaître la nature et les qualités de ces différents états, tout en s'interrogeant sur la nature du « moi » qui se les approprie :

« On peut jouir de la félicité du 4e état dans les états de veille, de rêve et de sommeil profond. L'état de veille est caractérisé par la connaissance, l'état de rêve par les pensées dualistes et l'état de sommeil profond par l'illusion ou absence de connaissance. C'est le Seigneur suprême, le Souverain des sens, qui savoure (jouit des) les trois états de veille, de rêve et de sommeil profond. » ¹⁴

La Conscience JE SUIS, le « Suprême », imprègne et outrepassa donc la *veille*, le *rêve* et le *sommeil profond*, respectivement associés aux corps *physique*, *subtil* et *causal*.¹⁵ Avant de dire et de constater que « je suis en train de rêver, d'être ceci ou cela », JE SUIS. Mais identifié à la mécanique de la manifestation phénoménale, je l'oublie et commence à me prendre pour des phénomènes changeants et limités que je ne suis pas. Quand le spectateur se prend pour le spectacle, c'est alors le début de la souffrance. Jusqu'à qu'il se souvienne qu'il n'est pas le film projeté sur l'écran, mais le témoin de celui-ci, demeurant inaffecté par ce qui se passe sur l'écran. Ainsi, lorsque JE m'identifie aux phénomènes qui apparaissent en MOI, je m'identifie au monde des objets (veille), des sens, des pensées et des impressions (rêves, en état de veille et de sommeil paradoxal) et au vide de mon propre monde subjectif (sommeil profond), sans en être conscient. En d'autres termes, Shiva (JE) se manifeste au travers de la Trimurti (SUIS), en créant des mondes d'idées imaginaires dans l'état de veille (Brahmâ), en les préservant dans le rêve (Vishnu) et en les détruisant de nouveau dans le sommeil profond (Shiva).¹⁶

Notons ici que l'enseignement tantrique du shivaïsme du Cachemire mentionne un « cinquième état », inextricablement lié au « quatrième », tout comme Shiva est indissociable de Shakti. La Vie est Une. Mais elle s'exprime selon des modalités différentes. Pour la tradition tantrique, la vie de l'être humain s'articule donc non seulement selon ces cinq états de conscience, mais aussi, et c'est là sa singularité, elle considère que ces différents états de conscience portent en eux-mêmes les « caractéristiques » de tous les autres. En d'autres termes, la Conscience la plus pure, incarnée dans un organisme corps-esprit, peut alors s'identifier à plusieurs états sensiblement différents, et cela, à l'intérieur même de chaque état. Par exemple, il est possible de distinguer un état de « veille dans la veille » : la Conscience y est identifiée aux objets du monde extérieur, aux corps physiques, aux formes, aux mots et aux noms. C'est en fait une absence de veille au sens propre, un état d'inconscience et d'identifications absolues dans lequel JE SUIS complètement identifié au monde matériel qui absorbe toute mon attention. Dans le « rêve dans la veille », il existe une certaine conscience : JE SUIS complètement identifié au monde « intérieur » des impressions sensorielles, des sensations, des émotions et des pensées.

Je regarde quelqu'un sans le voir vraiment, plongé dans les impressions, dans les associations de pensées, les jugements, les *a priori*, les représentations mentales. Je rêve, je suis « perdu dans mes pensées ». Dans le « sommeil profond en état de veille », JE perds conscience du monde extérieur et du monde des impressions, en ne percevant ni l'un ni l'autre : JE SUIS identifié au vide tranquille, impersonnel et bienheureux de ma propre subjectivité, au plus proche de la Conscience suprême. Dans cet état disparaît le sens du « moi-je », et donc les désirs et les aversions qu'il engendre, d'où l'état de repos et de grande tranquillité. Enfin, dans le « quatrième état dans la veille », JE SUIS le témoin conscient des trois autres états qui apparaissent, se maintiennent et disparaissent.¹⁷ Il est ainsi possible d'investiguer et de percevoir ces différents phénomènes tout en demeurant témoin depuis ce « poste d'observation », sans pensée, que constitue le « quatrième état ». Yoga-nidrâ nous invite à « le » reconnaître comme étant notre véritable nature.

Qui suis-je ?

Il s'agit donc de trouver qui est le véritable sujet, de se *poser* la question « Qui suis-je ? », « Qui voit ? », etc. Non pas de façon intellectuelle mais de manière directe, par l'expérience vécue :

« Ce corps, Arjuna, est nommé : champ de la connaissance. Celui qui le connaît, ceux qui savent, le nomment : le connaisseur du champ. Le connaisseur du champ, dans tous les corps, sache que c'est moi, Arjuna. Connaître et le corps et son connaisseur, c'est là, pour moi, la connaissance. »¹⁸

Pour connaître le véritable « connaisseur du champ », il faut d'abord reconnaître tout ce qui appartient au « champ de la connaissance » lui-même, en observant attentivement toute sa structure. Lorsque tout le champ est reconnu et écarté, il ne reste alors plus que le connaisseur. Et lorsque et le champ et le connaisseur sont réunis sous la lumière d'un nouveau regard, c'est là, dit Krishna, la « connaissance ». Reconnaissance sans mot, au-delà de celui qui pense et prétend connaître. Pour mener à bien cette investigation, il s'agira de garder à l'esprit que le JE que nous cherchons, dans l'absolu, ne peut être un objet de connaissance, c'est-à-dire quelque chose qui soit vu ou senti. Le mystère est en amont de l'expérience, mais il se dévoile dans l'éprouvé total de celle-ci. La perception du phénomène, dans sa nature impermanente et impersonnelle, renforce la *conscience* qui nous est alors donnée de l'Incréé, qui se dévoile de lui-même. Comme le répétait Nisargadatta Maharaj, « *Ce qui est né doit mourir. Seul le non-né ne meurt pas. Trouvez ce qui jamais ne dort ni jamais ne s'éveille, et dont la pâle réflexion est notre sensation du « je ».* »¹⁹

Les plans de l'être

La philosophie du yoga nous enseigne que ce « non-né », ce JE SUIS au-delà des sensations, des sentiments et des pensées, est « enveloppé » ou « voilé » par cinq structures de qualités différentes. Chacune d'entre elles dit « moi », revendique ce JE, apparaît puis disparaît, en se limitant à sa forme limitée. Mais si je peux les percevoir, c'est qu'en essence je suis différent d'elles.

Ordinairement, lorsque nous disons « moi », nous faisons d'abord référence à notre corps physique (*annamaya kosha* ou *sthula sharîra*) auquel nous sommes complètement identifiés : « j'ai mal, j'ai faim, je marche, je dors, il est mort, etc. ». Dans ce cas, je pense être le corps. La philosophie indienne considère pourtant le corps physique comme le plus grossier, le plus dense sur le plan matériel, n'étant que le résultat de la nourriture solide et liquide qu'il absorbe. L'identification au corps grossier culmine évidemment dans l'état de veille (*jâgrat*).

Ce corps physique est enveloppé, pénétré et animé par la gaine énergétique (*prânâmaya kosha*) qui nous intéresse particulièrement dans la pratique du yoga. Elle est constituée par les centres d'énergie (*chakra* et *adhara*), les méridiens (*nadi*) et les souffles vitaux (*prâna* et *vayu*). La structure énergétique – qui peut être vue et ressentie comme l'est le corps physique – se nourrit du *prâna* contenu dans l'air. Le « corps mental » (*manomaya kosha*), encore plus subtil que les précédents, se nourrit des impressions reçues par les cinq sens. C'est le mental inférieur, constitué de la pensée associative, de la mémoire, de l'ego ou personnalité, des émotions ordinaires. Il contient l'ensemble des contenus mentaux comme les savoirs et autres souvenirs. En amont de ce dernier, l'« enveloppe de connaissance » (*vijnânâmaya kosha*) correspond à la faculté de discernement. C'est le mental « supérieur », le corps d'intuition, le lieu permettant de saisir les archétypes, les symboles, le réel, sans passer par le prisme de la pensée associative. Avec les deux fourreaux précédents, il constitue le « corps subtil » (*sûkshma* ou *lingasharîra*), actif pendant la veille et l'état de rêves (*svapna*). Selon certains enseignements, c'est ce corps subtil qui transmigre de vie en vie

jusqu'à la libération, à cause des impressions reçues (*samskara*) qui ont renforcé ses tendances latentes (*vâsanâ* ²⁰) de désirs de vivre, de jouir, qui précipitent l'humain dans de nouvelles incarnations (*samsara*). C'est ce qui se passe chaque jour, après la « mort » du sommeil, la « re-incarnation » du réveil et la ré-apparition du sens du « moi ».

Enfin, le corps dit de « félicité » (*ânandamâyâ kosha*), ou « causal »²¹ (*karana sharîra*). Il est impersonnel, sans forme et universel. C'est cet espace bienheureux dans lequel nous demeurons ordinairement identifiés dans le sommeil profond (*sushupti*). « Réaliser l'état de sommeil profond dans l'état de veille » revient à prendre conscience de cet espace silencieux, sans pensée, dans lequel le sens du « moi » a complètement disparu. A cet instant même, il n'y a plus de problème, il n'y a même plus personne pour en avoir. Chaque séance de yoga-nidrâ est une merveilleuse occasion de s'abandonner à cet inconnu qu'à défaut de chercher à expliquer, nous pouvons intimement et consciemment ressentir, être. On jouit certes de cet état, mais la pratique ne saurait se limiter à une telle complaisance. Car si j'arrive à en prendre conscience, c'est que JE SUIS, en essence, encore au-delà de lui (*turîya*).

Le corps suprême n'est rien d'autre que ce « quatrième état » (*turîya*) qui n'en n'est pas un. Il est le suprême *samâdhi*, l'unique témoin, la libération, le Brahman lui-même, l'extinction totale du moi (le *nirvâna* bouddhique), au-delà de la forme et des concepts, au-delà de ce non-état lui-même dit la sagesse indienne, « au-delà du quatrième » (*turîyatta*), « au-delà de Brahman » (*parabrahman*).

Yoga-nidrâ va nous permettre d'investiguer, de découvrir, de reconnaître et de pénétrer dans ces structures légèrement désorganisées par la force de la pratique. Il sera donc plus aisé de naviguer dans ces différents corps ou états pour tenter d'en reconnaître l'espace sacré, la pure conscience, qui les relie, les habite, les embrasse et les englobe. L'alliance de la tranquillité profonde et d'une d'attention très fine, d'une grande vigilance, permet l'ouverture à cette « quatrième » qualité de conscience. Notons d'emblée qu'elle ne se substitue à rien mais s'ajoute à tout. Elle n'est donc pas l'exclusivité d'une pratique ou d'une action particulière. Yoga-nidrâ crée un contexte et une disponibilité favorable pour la reconnaître, mais cette Présence peut tout aussi bien être

reconnue et « cultivée » en coupant des légumes, en marchant dans la rue ou en conversant avec quelqu'un.

Conscience, énergie, éléments & états de la matière

L'approche tantrique considère l'univers et l'être comme l'expansion et l'expression du couple cosmique Shiva (la conscience) et Shakti (l'énergie) qui déploient le monde des phénomènes manifestés dans une danse et une étreinte constante. Comme si la perception de sa propre énergie renforçait la conscience qui Lui était donnée de sa propre Présence. Le couple crée pour se reconnaître dans leur création en tant que pure félicité. L'être humain obéit aux lois naturelles (*dharma*) qui régissent le cosmos. Pour la philosophie indienne, il n'existe qu'une seule substance de texture vibratoire, une seule Réalité absolue : le *Brahman*. Son souffle génère l'existence de tous les phénomènes, et il s'étend des dieux aux formes matérielles. Il est donc présent dans toutes les formes de la création et soutient le cosmos tout entier.

Cette manifestation de l'être et de l'Univers se produit sous deux aspects. La « Nature » (*prakriti*) est le principe féminin dynamique, activé par le contact avec le principe mâle statique qui exprime l'« Esprit », la « conscience » ou l'« être ». Cet « Esprit » ou « Personne » (*purusha*) est le premier reflet du *Brahman*, naturellement libre. Cette *Nature* est le point d'équilibre de trois essences, qualités ou comportements (*guna*) par lesquels elle se manifeste avec chaque phénomène.

L'énergie d'inertie (*tamas*), de paresse, d'obscurité, d'immobilité, de ténèbres, de noirceur, est la force passive, négative, le principe de solidité qui influence principalement le corps physique et la matière en général, associée au noir. L'énergie expansive (*rajas*) d'activité, de désir, de mouvement, du feu, de la digestion est la force positive, active, affirmative. Elle influence notamment le corps subtil et est associée à la couleur rouge dans le ventre. Enfin, l'énergie de « vérité » (*sattva*) désigne l'être, la pureté, l'essence, la conscience, la force conciliatrice, la première qualité de la nature, associée au centre d'énergie du cœur et de la gorge. Elle influence notamment l'intelligence discriminative et est associée à la clarté, au blanc, à la lumière.

Ces comportements de l'énergie interagissent aussi bien sur le plan cosmique que sur le plan physique, énergétique et mental, en combinant

les cinq éléments (terre, eau, feu, air et espace) et leurs propriétés. Cette énergie elle-même se manifeste par l'évolution des « substances élémentaires » (*tattva*). Le jeu de ces trois forces, qui s'opposent et se complètent (comme dans le Tao), influence tous les phénomènes cosmiques ou individuels. Tout phénomène est le fruit des cinq éléments combinés par ces trois forces. En équilibre elles sont la matière primitive avant son évolution et leur jeu déploie la manifestation : plus les formes deviennent grossières et plus les vibrations sont lentes. Bien qu'inactif, le *Purusha* cause le développement de l'univers et le processus de la manifestation par sa simple présence. L'équilibre corps-esprit repose donc évidemment sur l'équilibre de ces éléments, supportés par cette présence et la force qui lui est inhérente. Chaque élément contient les autres en proportion différente. Tout est pénétré de conscience et d'énergie. Un dysfonctionnement au niveau de l'un peut signifier qu'il y a trop ou pas assez d'un autre, et cela affecte la structure corps-esprit, comme l'enseigne également la médecine indienne, l'*Âyurveda*, la « connaissance de la vie ».

Les qualités du sommeil

Comme tout phénomène composé par les cinq éléments et régi par ces trois modalités de l'énergie, l'activité du mental et le sommeil, qui est un « retour à la matrice de la vie », adoptent donc plusieurs comportements. Le sommeil tamasique est inconscient, épais, et peut laisser une impression de lourdeur, de stupeur et d'engourdissement tant sur le plan du corps que de l'esprit. Dans le sommeil profond, l'arrêt de l'activité mentale est dû à des causes naturelles, il se produit de lui-même, à la différence de la méditation où l'effort est d'abord requis. Il n'est donc pas un état de conscience yogique, mais cette suspension naturelle et bienheureuse peut servir le but du yoga. Mais ici, en général, l'individu ne sait même pas qu'il dort quand il dort. C'est un état d'ignorance, d'inconscience, d'oubli et d'obscurité totale dans lequel l'individu se recharge et d'où il ressort revigoré, ce qui renforce l'impression du moi dans l'état de veille, une fois celui-ci « ré-incarné » dans l'activité du corps réveillé.

Le sommeil rajastique est troublé, agité, plein de rêves incohérents auxquels participent activement l'esprit grossier et l'activité émotionnelle. Comme dans l'état de veille, s'il y a trop de *rajas* dans le centre du cœur, l'individu sera excitable, agité, jaloux, envieux, etc. La pratique du yoga peut alors être une belle occasion de ré-aspirer ce *rajas*, cette énergie chaude, excitée, du cœur, et la remettre dans le ventre pour harmoniser la vitalité.

Le sommeil sattvique est presque sans rêve, empli d'un sentiment de contentement profond, avec plus de légèreté, de conscience, de clarté limpide « semblable à un pâle clair de lune »²². Cette impression peut s'intensifier et nous remplir d'un sentiment encore plus profond. La conscience ne disparaît pas complètement et il demeure cette impression de nuit éclairée par la lune.

Pendant le sommeil conscient du yoga (*yoga-nidrâ*), au-delà des qualités et des trois états de conscience ordinaires, « le soleil est perçu flamboyant dans le ciel » et « ce qui est nuit pour toutes les créatures est jour, temps d'éveil, pour le yogi »²³. Le système sensoriel, la pensée,

« moi-je », s'effondrent mais la conscience n'y est pas identifiée. JE SUIS demeure, éclatant et empli de félicité, contemplant le flux et le reflux du sommeil, des rêves et de la veille sans en être affecté. Certains bouddhistes l'appellent le sommeil de la « claire lumière », l'union de la vacuité et de la clarté. La structure corps-esprit dort mais la conscience n'est ni perdue dans l'obscurité du sommeil profond, ni prise dans l'agitation des rêves, elle demeure en elle-même dans sa pureté, à la fois vide et lumineuse. Cette clarté illumine toute la tête comme la lune qui orne le front de Shiva, symbole de la conscience immobile et témoin. Le corps, l'enfant, dort ; mais la mère, la conscience, veille. L'illusion de la séparation, qu'il existe un objet séparé du sujet ou un « moi » distinct des autres, est dissoute. Ne demeure que la Conscience et la Joie d'Être (*sat chit ânanda*) inhérente au « quatrième état » (*turiya*), au *Brahman*, au Soi (*âtman*) qui ne sont qu'Un.

La Saveur de cette quatrième qualité de sommeil permet de percevoir clairement le processus d'identification qui fait que je m'attribue aveuglément une personnalité propre et limitée faite d'un corps, d'émotions et de pensées. Elle me permet de reconnaître qu'en essence JE SUIS infini (*ananta*), éternel (*amrita*), illimité et sans forme (*arûpâ*). Mais identifié à la structure corps-esprit, je confonds la forme et le sans-forme, le limité et l'illimité, l'éternel et le transitoire, et continue de « prendre la corde pour un serpent ». « Dans cette réflexion le non-limité et le limité sont confondus et pris pour la même chose » disait Nisargadatta ; « la suppression de cette confusion est le but du yoga »²⁴. Dans cette démarche, il n'y a rien à acquérir ni à vouloir. Tout est plutôt affaire de lâcher-prise. Une fois écarté ce qui apparaît et disparaît, né et meurt, s'endort et s'éveille, il ne reste que ce que les sages nomment parfois le « non-né », d'où émane cette Conscience qui demeure.

Approche de la psychologie indienne

L'être humain perçoit grâce à cette Lumière, cette Force, qui illumine, anime et intègre le monde des phénomènes. En termes psychologiques hindous, son reflet immédiat est nommé « organe interne » (*antahkarana*). Il se compose des sens psychiques ou fonctions intellectuelles (*tattva* du psychisme), constitués de pensées, formé de l'aspect sattvique des éléments. C'est un ensemble structuré qui reçoit des noms différents selon la fonction qu'il remplit. Il se manifeste sur des plans de vibrations de plus en plus denses. L'« intelligence » (*buddhi*) a conscience du perçu, l'enregistre et le « juge ». C'est le principe intellectuel supérieur et impersonnel, la faculté de perception, de discernement, de résolution, de décision, d'intuition, au-delà des sensations perçues par le corps, qui détermine la réalité des faits. Ce reflet de l'être est le témoin intérieur. Le sens du moi (*ahamkâra*) concerne la personnalité, le sentiment d'individualité qui siège dans le centre du cœur et d'où se manifestent l'égoïsme, la vanité, l'amour-propre, l'orgueil, le désir, l'aversion, etc. Par le jeu de la Nature (*prakriti*) et des comportements de l'énergie, je m'identifie, me limite et agis en me pensant l'auteur de l'action, l'acteur. Parce que je suis identifié au corps, je me conçois comme une personne particulière, séparée des autres, quand c'est seulement le corps, le cadavre animé, qui exerce cette manifestation matérielle. Cette identification crée le sens d'un moi agissant et séparé, un sentiment de séparation qui crée la souffrance, le désir, la peur et par conséquent, qui éveille des instincts bestiaux. Ce moi existe seulement du point de vue mental. Mais il n'est en fait rien d'autre qu'une pensée, ou un agglomérat de pensées plus ou moins cristallisées. Comme le soleil dans des vases remplis d'eau, la Réalité se reflète dans des corps physiques différents sans pour autant être multiple. Ce discernement, consistant à reconnaître sa véritable nature libre et illimitée, est le but du yoga. Le questionnement « Qui suis-je ? » (*koham*) ne vise qu'à ôter la douloureuse épine en brisant le processus d'identification, en dissipant cette illusion du moi-je que le bouddha a appelé *anatta*, à la source de beaucoup de confusions. Enfin, ce que l'on

traduit difficilement par « mental » (*manas*) désigne la pensée associative ordinaire, avec sa raison, sa mémoire, son imagination, ses émotions. Sa fonction est de réagir automatiquement et inconsciemment au flot ininterrompu de sensations par du désir ou de l'aversion. En fait, il ne devrait traiter que les données pour l'intelligence (*buddhi*) mais à cause du sens du moi (*ahamkâra*), il s'approprie son rôle. C'est son activité incessante qui provoque ce sens du moi qui à son tour met l'intelligence en activité. Le « mental » recueille les données sensibles, le « sens du moi » en mesure l'intérêt personnel et l'« intelligence » juge et décide. Mais cette faculté de discernement interfère constamment avec le sens du moi qui fausse ses données immédiates, et donc la perception du monde tel qu'il est. La philosophie du *Vedânta* ²⁵ mentionne aussi un 4e constituant de l'organe interne (*citta*) lié à la faculté de connaître, de penser, traduit par « pensée », « mental » ou « conscience » selon le contexte. C'est la partie de l'esprit responsable des souvenirs et de la mémoire, qui conserve les impressions (*samskara*) comme une sorte de réservoir. Elle est souvent considérée comme le « mental » lui-même. La *Katha Upanishad* emploie l'image du char : le passager est le Soi (*âtman*), le cocher est l'intelligence (*buddhi*), les reines le mental (*manas*), les chevaux les cinq organes des sens (*jnânendriya*), le char est le corps et la piste les objets des sens.²⁶ Une image évocatrice, à méditer à la lumière de l'observation de soi.

Approche de la manifestation des phénomènes

Dans la manifestation de ce reflet initial, les phénomènes continuent de se déployer sur des plans de vibrations de plus en plus denses. Du *purusha* émerge la *prakriti* d'où émergent l'organe interne et ses manifestations dans la création. A ces « éléments ou principes essentiels » (*tattva*) du psychisme suivent ceux de l'expérience sensible grâce auxquels l'être humain prend contact avec la manifestation qui l'entoure par ces facultés internes de connaissance (*indriya*, à la fois la fonction et l'organe) qui se composent des cinq facultés sensorielles (*jñānendriya*) et des cinq pouvoirs d'action (*karmendriya*). Puis viennent les cinq principes subtils ou sensations (*tanmātra*), puis les éléments de la matérialité (*mahābhūta*) qui sont les cinq principes élémentaires de la matière, composant tous les corps physiques. Les cinq facultés sensorielles et les cinq pouvoirs d'action sont principalement animés par la force *rajastique*, tandis que les *tanmātra* et les *mahābhūta* le sont par *tamas*. Cette évolution des éléments se produit sous l'influence du *Purusha*.

Le mécanisme de la perception s'opère ainsi : les cinq sens objectifs (odeur, goût...) des cinq organes (nez, langue...) sont affectés par les cinq éléments. Cette modification est transmise au mental qui perçoit, au sens du moi qui réagit, et à l'intelligence qui détermine. Le mécanisme joue inversement et des interférences arrivent fréquemment selon le jeu comportemental des énergies.

La pratique de yoga-nidrâ va nous permettre de mieux comprendre ces processus et leurs nombreuses interactions. L'attelage, le char, ses chevaux, ses rênes et son cocher seront examinés à la loupe, au repos comme en pleine action, et cela, sous différents angles. Par exemple, en prenant conscience des sensations subtiles qui émergent de la reconnaissance des cinq éléments en nous. Non seulement une telle pratique permet de reconnaître en soi les différents états de la matière, et leurs interactions, mais elle nous ouvre également la voie, outre au

monde inconscient des tendances latentes, vers la source même d'où ces éléments émergent :

« De cela (tat), l'élément Espace (akasha) est né ; de l'élément Espace est né l'élément air (vayuh) ; de l'élément Air est né l'élément Feu (tejah) ; de l'élément Feu est né l'élément eau (apah) ; et de l'élément eau est né l'élément terre (prthivi). » 27

C'est de la combinaison de tous les éléments qu'apparaissent la matière, les objets et les formes, subtiles ou grossières, extérieures ou intérieures, du monde manifeste phénoménal. C'est aussi, dans la pratique de yoga-nidrâ, une voie de retour et de réintégration, dans le processus et du sommeil et de la mort. Il s'agira d'abord de prendre conscience de la solidité et de la pesanteur du corps, solide comme la terre ; puis de sa fluidité et de sa cohésion, fluide comme l'eau, avec ses milliers de « rivières » (*nadi*) parcourues de vibrations subtiles ; de sa chaleur, de sa température et de son rayonnement, chaud comme le feu ; de son mouvement, de son expansibilité, gazeuse et vaste comme l'air. Le but, si l'on simplifie et symbolise le processus, est la conscience de l'élément éther, du « vide », qui est la qualité subtile de la conscience même, et l'« essence » de tous les autres éléments et phénomènes, le lieu même d'où ils émergent et où ils se résorbent. Non pas l'espace physique qui contient les objets mais l'espace de conscience dans lequel cet espace physique lui-même apparaît. Ainsi, dans la pratique, yoga-nidrâ accordera une très grande importance à l'observation de la sensation dans le corps :

« Toutes les expériences spirituelles correspondent à des sensations dans le corps. Elles ne sont qu'une gradation minutieuse de diverses sensations, à commencer par celle de se sentir lourd comme une motte de terre, pour passer très graduellement, en pleine conscience, à celle de liquéfaction, puis à celle d'émaner de la chaleur. La dernière sensation est celle d'une vibration globale avant d'atteindre le Vide. (...) Chaque fois qu'un pas est franchi dans l'échelle montante, il se produit une sensation d'expansion dans

l'espace, et de complète détente. Cette sensation permet de pressentir ce que pourrait être l'expérience de l'Esprit pur (chit) transcendant toute chose. () à ce moment déjà, esprit et matière apparaissent n'être qu'une seule chose. Cette conception vient d'une très ancienne théorie de la purification des éléments. ()

Souvenez-vous toujours que la sensation d'expansion que vous pouvez éprouver est une irradiation. Restez calme et irradiez cette chaleur. Ne posez pas de question. Ne demandez rien d'autre. Vivez ces instants pleinement. Cette irradiation est en soi Shakti, un instant de conscience vivante, c'est-à-dire une expérience directe qui s'installe en vous. Votre sensation en est la preuve, une certitude que vous ne pouvez plus effacer de votre mémoire. » 28

Une telle contemplation permettra peu à peu de se désidentifier du jeu des éléments, et de reconnaître que la perception attentive et équilibrée des sensations renforce la conscience qui nous est donnée de l'arrière-plan tranquille dans lequel elles apparaissent et disparaissent. Ces paroles de Krishna s'éclairent alors d'une compréhension nouvelle :

« Les armes ne peuvent La pourfendre, le Feu ne peut La brûler, l'eau ne peut La mouiller, le vent ne peut L'assécher. La Conscience [ou l'Âme] ne peut être ni coupée, ni brûlée, ni mouillée, ni asséchée. Elle est Eternelle, Immortelle, Omniprésente, Inébranlable et Immuable. » 29

Une telle reconnaissance me demande d'abord d'être complètement présent aux sensations dans le corps : non seulement aux tissus (peau, muscles, os, organes) et à leurs qualités élémentales, mais aussi et surtout à la manifestation des flux d'énergie qui les animent et leur insufflent la vie.

Le système énergétique du yoga

Le corps énergétique constitue le trait d'union entre le corps et l'esprit. Il est inextricablement lié au souffle, à la respiration et à l'énergie qu'elle contient, omniprésente, partout présente dans l'univers : c'est la « gaine faite du souffle vital » (*prānamayakosha*).

Ce souffle vital (*prāna*) diversifie ses fonctions dans le corps humain, sous la forme de dix activités : cinq souffles vitaux majeurs et cinq mineurs, dont l'équilibre – favorisé par la pratique du yoga – est essentiel pour la bonne santé de la structure corps-esprit. On peut donc distinguer la fonction ascendante du souffle, sous la forme de l'*expiration*, intimement lié au centre du cœur ; le *souffle d'excrétion*, « tout ce qui fait sortir », ce qui fait descendre les énergies, en relation intime avec la Terre, l'anus, le centre d'énergie de la base ; le flux vital de la *digestion*, de l'assimilation, lié au centre d'énergie du ventre ; le *flux d'élévation* qui a un rôle de montée de l'énergie vers le haut : il tire, élève et réside dans le centre de la gorge. La *synthèse des quatre souffles* maintient la cohésion dans tout le corps et correspond à la fonction du métabolisme. C'est l'énergie d'équilibre et d'harmonie qui réside dans le centre du pubis et dans tout le corps. Les souffles mineurs sont ceux qui sont responsables de l'éruktion, de l'ouverture et de la fermeture des yeux, de l'éternuement, du bâillement et de l'assimilation.

Le souffle vital, subtil, de l'énergie, circule à travers des « rivières vibrantes » (*nâdī*), appelées « méridiens » dans d'autres cultures. Ils remplissent, animent et enrobent le corps physiologique dans une sphère d'un mètre cinquante autour de la colonne vertébrale. Ainsi, l'être humain échange constamment avec le milieu cosmique par des centres d'ouverture, et ces canaux lumineux servent la diffusion interne. Ils sont comme « tissés » dans le corps subtil comme les fils dans un filet. Certains enseignements les font partir du cœur, d'autres de la base, et les énergies qui les traversent circulent selon des lois précises qui dépendent de nombreux facteurs tels que les mouvements solaire et lunaire, l'heure, l'état, la pureté, etc. Certains en comptent 360 000,

d'autres 72 000, cela importe peu car tous s'accordent à insister sur trois principaux. La voie de la « bienheureuse grâce » (*sushumna*) part de la base de la colonne, au niveau de l'anus et du coccyx ; elle monte le long de l'axe et sort par la fontanelle. C'est la voie royale que traverse l'énergie de la Conscience (*kundalini-shakti*), le chemin direct par lequel cette énergie de vie « se retire » à la mort. Elle est vide à l'intérieur, avec une énergie sous-jacente qui vibre. La pratique du yoga cherche à frotter, activer, chauffer cet arbre de vie par les postures, les souffles, les concentrations et les sons, afin de le rendre chaud et vibrant. Elle est personnifiée par Sarasvatî, déesse de la parole, de l'art. Autour d'elle se trouvent le canal lunaire, « frais » (*idâ*), du côté gauche, qui représente Gangâ dans le microcosme (le fleuve & la déesse qui le personnifie). Il part du testicule droit, remonte en serpent (ou directement) en entourant les centres d'énergie. Le canal de gauche est pâle, lié à l'activité féminine, à la narine gauche, à l'intériorité, à la mort (qui « vient par côté gauche »), au calme. Le canal « dorée » ou « solaire » (*pingala*) du côté droit, est une représentation de Yamunâ dans le microcosme. Il est rouge et gère le complément, le côté extérieur, masculin, chaud, actif, agité, le côté de l'action.

L'observation, dans le yoga et toutes les activités quotidiennes, nous montre comment l'énergie circule dans ces trois canaux. Un souffle va naturellement circuler dans le canal lunaire une ou deux heures selon les individus, puis un peu au milieu, puis change côté. Quand le souffle est solaire, l'air passe plus à droite, et inversement. En les purifiant et en les rééquilibrant intentionnellement par certaines pratiques respiratoires, l'énergie circule avec plus d'harmonie et de force. Une autre qualité de sensibilité s'éveille.

Les centres de conscience, ces « roues » d'énergie où ces méridiens se croisent, sont appelés *chakra*. Ils servent de régulateurs et de transformateurs du souffle vital. Les principaux *chakra* sont disposés le long de l'axe, et on en compte entre trois et douze selon les écoles, dont sept importants. Les autres se situent dans les orteils, les plantes de pieds, les chevilles, les genoux et toutes autres articulations du corps physiologique. Cela dit, il importe de garder à l'esprit qu'un *chakra* n'est jamais un organe ou un os, même si l'on s'y réfère par analogie avec le corps physique.

Le « support de la racine » (*mûlâdhâra*) est situé à la base de la colonne vertébrale, à la racine du canal central. Il est traditionnellement représenté par un lotus de quatre pétales rouges, une roue à quatre rayons. Un carré jaune y symbolise la terre, il contrôle le sens de l'odorat, il est relié aux pieds et aux jambes, et porte le « mantra racine » « LAM » sur un éléphant qui symbolise les énergies terrestres de force, d'équilibre, de support, de fermeté. Il gère le corps physique. La tradition du yoga, parfois hermétique, enseigne que c'est là que sommeille l'énergie de la Conscience, la Kundalini-Shakti, lovée trois fois et demie comme un serpent autour du suprême symbole de Shiva, un sexe dressé et immobile, « auto-engendré » (*lingam*). Une fois éveillée, cette énergie vitale, symbolisée par un triangle rouge, remonte de façon ascensionnelle en traversant et en purifiant tous les autres centres.

Juste au-dessus, « le siège de soi » (*svâdhishtâna*), est situé au niveau des parties génitales et de la région sacrée. Il est représenté par un lotus de six pétales rouges. Un croissant y symbolise l'élément eau. Il porte le son « VAM » qui repose sur une sorte de crocodile. Il contrôle le sens du goût. Il est le centre psychique de la jouissance et est lié au fait de prendre, aux mains. Vishnu y est assis sur sa monture, l'aigle Garuda, celui « qui dévore ».

Toujours dans l'axe, situé au niveau du plexus solaire, le centre « abondant en bijoux » (*manipûra*), est représenté par un lotus bleu à dix pétales. Au centre, un triangle rouge renversé y symbolise l'élément feu (d'où l'éclat des bijoux), et il porte le son « RAM » qui repose sur un bélier. Il contrôle le sens de la vue (pas de lumière sans feu, et inversement) et la digestion. Il est lié au ventre, aux yeux, à l'anus, aux gros orteils, à l'axe et à tous les autres points de feu. Rudra, le « tourmenteur », le « furieux », celui « qui fait pleurer », épithète d'Agni et prototype védique de Shiva, y demeure recouvert de cendres et assis sur un taureau « joyeux » (*nandi*).

Le centre d'énergie du cœur (*anâhata*) est représenté par un lotus de douze pétales d'or. Deux triangles entrelacés (ou un hexagone) y symbolisent l'élément air, et portent le son « YAM ». Ishâ est assis sur une antilope noire symbole du mouvement et de la rapidité. Dans l'hexagone est un triangle renversé à l'intérieur duquel est le *Shivalingam* resplendissant comme un bloc d'or, symbole du désir sexuel. Il est le siège de l'âme individuelle et de la vie symbolisée par une flamme

« immobile dans un espace sans le moindre souffle du vent ». Il émane un « son subtil non-frappé » (*anâhata shabda*) qui naît dans le silence. Il est en relation avec le sens du toucher, avec la peau, le sexe, la respiration et le sommeil. Tous les autres sens existent grâce à lui et non l'inverse, car le « contact » est nécessaire à la perception sensorielle. Un autre centre y réside à huit pétales, la « roue de la félicité », où le dévot peut s'y représenter sa divinité de prédilection sous un « arbre à souhaits » magnifique, ou encore un cœur rutilant entouré de flammes, comme dans la vision de Marie Alacoque dite du « Sacré Cœur ». Selon le contexte, le « cœur » évoque tantôt l'organe, tantôt le centre d'énergie, tantôt le Soi, ou la pure Conscience dans laquelle tout apparaît et disparaît.

Situé au niveau du larynx, à la base de la gorge et de la colonne cervicale, le centre « très pur » (*vishuddha*) est représenté par un lotus de seize pétales mauves. Un cercle blanc dans un triangle y symbolise l'éther, l'élément espace, « étincelant comme la pleine lune ». Il porte le son « HAM » posé sur un éléphant. Il contrôle le sens de l'ouïe. Il est le centre du Verbe Sacré, de la parole manifestée, en relation avec les oreilles, les cordes vocales et le souffle vital qui remonte. Shiva le domine sous sa forme androgyne. D'après certains textes tantriques, l'éveil de ce centre porte la libération, en permettant de voir « les trois formes du temps » au-delà du temps.

Situé entre les deux sourcils, le centre de « commande » (*âjnâ*) est représenté par un lotus blanc de deux pétales. Un triangle blanc y symbolise l'esprit. Il porte le son « AUM ». Il contrôle le mental et est le centre de l'autorité. C'est le chef d'orchestre des autres roues d'énergie, l'espace mental dans lequel le monde apparaît. Shiva y demeure sous sa forme phallique dans un triangle symbole du sexe féminin.

Enfin, le centre aux « mille pétales » (*sahasrâra*) est situé à la « porte du divin », en haut de l'occiput, juste au-dessus de la fontanelle. Il est la demeure suprême de Shiva, « plus blanc que la pleine lune », et symbolise l'étape finale de la réalisation. Ce lotus aux mille pétales d'or porte toutes les cinquante lettres de l'alphabet sanskrit. Dans le lotus est un triangle au milieu duquel est le « grand vide », symbole de la lumière suprême et de l'union divine. Il est en fait en dehors de la structure des roues d'énergie car si l'on compare le canal central à une route, elle n'y va même pas. Shiva y est assis sur le cygne (*hamsa*), symbole de

l'inspiration (*ham*) et de l'expiration (*sa*) signifiant « JE SUIS (CELA) », le souffle de Brahmâ qui produit la création et la résorption des mondes. C'est dans ce Vide Absolu que l'énergie de la Conscience finit sa course et se résorbe, symbole de l'union bienheureuse entre Shiva et Shakti, la Conscience et l'Énergie.

La structure énergétique communique avec les corps physique et mental par des « supports » (*âdhâra*), des « réceptacles » qui sont des lieux de force et d'échange d'informations intéressants à prendre en compte pour toutes les pratiques énergétiques et thérapeutiques. Yoga-nidrâ insistera ainsi sur la prise de conscience et la saveur de certains points précis dans les gros orteils, les chevilles, les genoux, les hanches, les sphincters extérieur et intérieur de l'anوس, la base du sexe, entre le pubis et le nombril, dans le plexus solaire, le point central du cœur, la gorge, la luette, l'occiput, la racine de la langue, l'espace entre les sourcils, la pointe du nez, le centre de la tête dans la région intérieure du front et dans la fontanelle.

Notons également la présence de certains « nœuds » (*granthi*) dans la structure énergétique. Au départ chaque individu a trois nœuds qui appartiennent à l'espèce. L'un des buts du yoga est de comprendre et de défaire ces trois nœuds. Chacun doit les dénouer dans sa vie pour transcender les conditionnements de l'espèce et accomplir son destin spirituel. Ils sont liés aux trois centres (*chakra*) principaux dans lesquels les énergies sont les plus puissantes, ainsi qu'aux trois dieux de la trinité hindoue, symbole de l'apparition, du maintien et de la disparition des phénomènes. Dans le centre d'énergie de la base, le « nœud de la création » exprime la personnalité animale, corporelle, sexuelle. Il peut libérer l'individu de sa bestialité et le corps devient alors un temple. Dans le centre du cœur, le nœud de la personnalité psychologique, de l'ego, est l'espace dans lequel l'individu s'enferme dans ses conditionnements prédéterminés, ses hérédités et ses émotions. Dans le centre du front, le nœud de la raison, de l'intelligence, renforce l'identification au mental, à la pensée, mais ouvre sur la conscience lorsqu'il se dénoue, lorsque les activités mentales se trouvent suspendues.

Monde phénoménal & constructions mentales

De Socrate à Montaigne, les philosophes nous enseignent que « ce n'est pas la réalité qui est difficile mais notre manière de la percevoir ». Depuis la nuit des temps, le yoga nous montre pourquoi, en nous confrontant avec la part mécanique de nous-mêmes, que nous prenons pourtant généralement à tort, pour notre véritable nature. Lorsqu'il est clairement vu que les objets et les êtres du monde n'existent que parce qu'ils sont perçus, lorsque il est intimement ressenti qu'ils ne constituent qu'un vaste réseau de sensations et de pensées, il devient alors possible de laisser s'exercer sur lui une certaine influence consciente. Dans l'instant où j'arrête de prendre la corde pour un serpent, je n'ai plus peur de m'en saisir et d'en user à bon escient. Mais la nature des processus mentaux, qui s'articulent autour de la conscience, de l'inconscience et de la prise de conscience, me font constamment naviguer entre l'appréhension et l'oubli de la réalité. Yoga-nidrâ permet de comprendre que plus je suis conscient dans le sommeil et plus je le suis dans l'état de veille, et vice-versa. Cette connaissance amène plus de recul face aux réactions automatiques de la structure corps-esprit. Elle permet ainsi d'enrichir la qualité de notre relation à nous-mêmes et au monde, de trouver dans l'ordinaire les choses les plus belles, en nous ouvrant à plus de beauté, de joie et de saveur.

Une approche de l'inconscient

L'observation attentive et équilibrée des phénomènes de sensations, d'émotions et de pensées permet progressivement de s'ouvrir aux tendances latentes qui les conditionnent. Peu à peu, la pratique brise la barrière naturelle qu'il existe entre le conscient et l'inconscient. La lumière de la conscience descend dans les zones les plus obscures de nous-mêmes. Il nous est impossible de comprendre le sens de notre vie présente sans prendre clairement conscience de tous les phénomènes qui la conditionnent. Toutes les impressions (*samskara*) reçues à chaque instant de notre vie laissent des traces en nous, des « tendances résiduelles » qui conditionnent mécaniquement nos pensées, nos paroles et nos actes (*karma*), c'est-à-dire notre vie entière. Lorsque je réagis à une sensation par du désir ou de l'aversion, je crée automatiquement une nouvelle impression de désir ou d'aversion qui s'ajoute au stock déjà existant, en renforçant ainsi ma manière ordinaire de penser et de réagir. Je cultive ainsi ma souffrance, en demeurant écartelé entre la recherche du plaisir et la peur.

Le yoga propose plusieurs manières de les éradiquer et de les transcender. Lorsque, grâce à la méditation, le corps mental est coupé du flot habituel des impressions, comme le corps physique lorsqu'il est privé d'aliments, il va puiser dans ses réserves. Les impressions enracinées remontent alors sous la forme de sensations et de pensées, et le simple fait d'en prendre conscience et de ne pas y réagir permet de les éradiquer en cassant le mécanisme habituel de désir et d'aversion à la source de notre souffrance. La voie du service désintéressé est également une manière de purifier ces tendances : en servant les autres, je me libère des désirs égoïstes qui motivent généralement la plupart de mes actes. En fait, ce n'est pas l'action en soi qui crée de nouveaux conditionnements mais l'attachement à l'action et à son résultat.³⁰ C'est pourquoi ce travail de purification de l'inconscient dépend moins de mes actes que de l'attitude intérieure avec laquelle je les accomplis et les observe. Et il en va de même pour toutes les autres pratiques, qu'elles soient physiques, dévotionnelles ou plus contemplatives.

Le terme de *vâsanâ* (de la racine *vâsa*, « parfum ») peut être traduit par « souvenir », « désir », « inclinaison », « tendance » ou « illusion ». Il évoque la tendance latente de notre comportement, nourri de nos actions passées et des impressions reçues. Ce sont les tendances profondes de notre personnalité, son « parfum », qui influencent le mental à notre insu. La conscience ordinaire est un flux tourbillonnant de pensées, d'idées et d'images. La totalité des expériences psychologiques ne sont que des fluctuations mentales (*vriddhi*) qui viennent de la perception des sens et de l'expression de nos tendances latentes. Chaque désir laisse une imprégnation dans le mental. Ces imprégnations se manifestent et s'incarnent, par exemple, sous la forme d'impulsions irrésistibles, de réactions conditionnées et incontrôlées. La vie mentale, dans la veille comme dans le rêve, est une décharge continue de ces tendances profondes, de ces impressions résiduelles de sensations antérieures. Instant après instant, elle actualise cet espace « causal », inconscient, qui conditionne ainsi le caractère spécifique et la personnalité de chaque individu. Ces prédispositions latentes du mental se transmettent aussi par hérédité ou transmigration. Elles alimentent le désir de vivre, de se sentir exister (et non « être »), ainsi que la répétition des mêmes schémas de souffrances, qui tournent en rond (*samsara*), en obéissant aux lois universelles. Elles continuent à vivre dans l'esprit en nous conditionnant, dans la mesure où leurs effets se prolongent au-delà de leurs causes initiales. Elles désignent donc un facteur de prolongation, de continuité mais aussi d'intelligibilité dans l'espace-temps. Ces impressions résiduelles alimentent nos souvenirs et nos rêves, tout en permettant aussi les liens entre certains phénomènes. C'est pourquoi, au-delà de la servitude inextricablement liée aux conditionnements qu'elles génèrent, elles peuvent être vues comme une force, ayant une certaine utilité dans la vie.

Dans le rêve comme dans le souvenir, le mental, même plus libre de l'influence des organes des sens, reste conditionné, au niveau du contenu, par ces tendances inconscientes. Le rêve se révèle être plus complexe que le souvenir. Si ce dernier dépend essentiellement des seules expériences vécues qui le limitent au passé (à la mémoire et donc à la personnalité conditionnée), le rêve, bien que conditionné aussi par les impressions résiduelles, jouit d'une plus grande liberté et créativité grâce à l'espace imaginaire, tout en pouvant apparaître encore plus vrais

et consistants. Les facteurs à l'origine des rêves sont plus nombreux et variés. Ils peuvent être déclenchés par l'expression d'une impression reçue avant de se coucher, par exemple. Dans ce cas, elle va conditionner le rêve, sinon lui donner une impulsion, une coloration particulière. Le rêve reproduit donc ici une expérience passée dans l'état de veille. Mais il peut aussi y avoir des impressions qui viennent des expériences faites au moment même du rêve. Le rêve peut également être déclenché par une perturbation de l'organisme. Enfin, plus mystérieusement, par la trame invisible de notre destin, par les effets invisibles tissés par nos actes antérieurs, qui font qu'on se voit dans certaines situations favorables ou pas, donnant une certaine coloration au rêve. Dans ce dernier cas, il y a participation de l'intuition.

Au-delà du travail de purification qu'elle entraîne, l'attitude du témoin, du spectateur tranquille, réunit, relie les rêves et les souvenirs, concilie les phénomènes. Mais elle permet surtout de s'ouvrir à la dimension sacrée au-delà des deux. Car c'est important de le comprendre, ni le rêve ni le souvenir ne peuvent m'éveiller à ma véritable nature. Ils peuvent m'aider à comprendre un peu mieux la vie quotidienne, phénoménale, avec ses désirs et ses aversions, ses joies et ses peines. Mais je ne peux me connaître vraiment, *absolument*, ni au moyen de la mémoire immédiate du mental, ni au moyen des rêves, ni au moyen de la mémoire profonde liée aux tendances et aux impressions latentes. Transcender les dualités du monde phénoménal n'est pas une affaire d'action, d'effort, de pensée, de mémoire, de temps, d'espace ou de faire. Il s'agit plutôt, encore, d'une attitude de disponibilité et d'ouverture, d'effacement et de lâcher-prise. Le « secret » demeure dans la saveur de la présence lumineuse à soi-même, dans la pure conscience d'être, dans l'écoute inconditionnelle de ce qui est, ici et maintenant. Car tout apparaît et disparaît dans cette écoute sans jamais l'affecter ni en troubler le profond silence qui lui est inhérent. Yoga-nidrâ permet de reconnaître cette différence fondamentale entre ce qui est en train de se passer et l'espace même dans lequel cela se passe. Tout réside dans une certaine qualité de l'attention, totalement impersonnelle :

« La découverte de votre nature réelle ne peut se réaliser par la mémoire. Elle arrive par l'attention multidimensionnelle qui a lieu naturellement lorsque la mémoire est absente. Cette attention innée

est écoute. Lorsque vous êtes dans l'écoute, vous vous sentez dans la vastitude, dans l'immensité où il n'y a personne qui écoute ou qui regarde. Dans l'écoute seule. »³¹

Peurs, désirs & souffrances

Tous les êtres humains désirent être heureux et éprouvent de l'aversion pour la souffrance. Tous cherchent d'une façon ou d'une autre à trouver le bonheur et à échapper à la misère. Mais l'observation attentive montre que plus je le cherche et plus je m'en éloigne. Absorbé par la danse des phénomènes, j'ignore ma véritable nature et me prends pour une entité séparée en pensant être l'auteur de mes actions. Conditionné par les tendances latentes, je m'identifie aux noms et aux formes, je vis dans l'illusion d'exister en tant qu'individu. Le mental et les organes des sens entrent en contact avec des objets, et chaque contact entraîne une sensation. Dans mon agitation, je réagis à chacune de ses sensations, sans m'en rendre compte, par du désir ou de l'aversion. Je stocke ainsi des impressions, accumule des imprégnations qui continuent de conditionner cette structure corps-esprit que j'appelle « moi ». Gesticulant, aveugle et sourd, je poursuis ce que « j'aime » et cherche à éviter ou à fuir ce que « je n'aime pas ». Je passe ainsi mon temps insatisfait à réagir au fait qu'il m'arrive ce que je ne souhaitais pas et qu'il ne m'arrive pas ce que je voulais. Ainsi, je renforce l'attachement à ce que j'ai l'impression de posséder, et donc, également, la peur de le perdre. Pris dans le tourbillon du devenir et des pensées, écartelé entre le passé et le futur, je me réveille chaque matin en répétant le même schéma de désirs, d'aversions et de malheurs. Je marche ainsi de souffrance en souffrance, dans la décrépitude et la vieillesse, jusqu'à finir par disparaître dans le sommeil profond ou la mort.

Encore une fois, ce ne sont pas les actes en eux-mêmes qui nourrissent le stock d'imprégnations conditionnantes et « ma » souffrance, mais l'attitude personnelle et égoïste, motivée par le désir de gratification et de reconnaissance, avec laquelle je les accomplis. À y regarder de plus près, cet égoïsme ne relève même pas d'un choix délibéré et conscient, mais d'un flot continu de pensées automatiques, auquel je suis totalement identifié et pour ainsi dire, « résumé » :

« De la pensée continuelle consacrée à un objet naît l'attachement à cet objet. De l'attachement naît le désir, du désir naît la colère, de la colère naît le trouble mental qui entraîne la confusion. De cette confusion vient la perte du discernement, et de cette perte du discernement, celle de l'homme. »³²

Personne, en tant que structure corps-esprit, ne saurait échapper à cette implacable mécanique. Un ancien proverbe sanskrit dit en substance et avec poésie, qu'« aussi nombreux sont les liens qui nous attachent aux choses qui nous sont chères, aussi nombreuses seront les flèches de la souffrance qui nous perceront le cœur ». Autrement dit, la souffrance éprouvée est proportionnelle à l'attachement que nous éprouvons envers ce qui nous est cher, à commencer par « moi », puis tout ce qui est « mon », « ma », « mien ».

Se libérer de la souffrance ne signifie pas arrêter d'avoir des amis et une famille, évidemment, ou arrêter d'avoir des sentiments, au contraire, ou arrêter la douleur liée à la maladie, ou arrêter la souffrance morale liée au deuil, par exemple : cela signifie que je reconnais que le regard qui perçoit cette souffrance est par nature différent d'elle et libre d'elle. Autrement dit, je ne suis pas cette souffrance, car celle-ci apparaît et disparaît dans la conscience qui demeure in affectée par ce qui se passe en elle. Cette conscience que JE SUIS.

Chercher le bonheur ne revient-il donc pas à se chercher soi-même ? La nature ultime de l'être n'est-elle pas la même que la nature ultime de la conscience et de la félicité ? Chercher à comprendre qui je suis vraiment, ou chercher cette joie en y réfléchissant revient à chercher l'obscurité avec une lampe torche. Mais le désir, comme l'action, n'est pas « bonne » ou « mauvaise » en soi. Si je désire le bonheur c'est qu'une part de moi l'a bien connu, ou le connaît. Alors dans ce cas, qu'est-ce qui m'en sépare ? Dans le sommeil profond, je reconnais qu'il n'y a plus de « problèmes » ; plus de solutions non plus, plus de « moi » pour penser en avoir ou en détenir. A ce moment là, je baigne dans une profonde béatitude, naturellement sans désir ni aversion. Au réveil, je m'identifie au corps et aux pensées, j'éprouve de nouveau des désirs, et je souffre. A force d'observation, je constate que seule l'identification me fait souffrir, et que l'apparition du désir lui-même, plutôt que d'être une entrave, est un processus naturel qui m'offre à chaque fois l'occasion de me *souvenir*

que je suis différent de lui. En étant attentif à l'apparaître du désir, je m'ouvre à l'espace de conscience joyeux dans lequel il apparaît. De la même manière, il peut m'être donné de voir que j'aspire à la liberté seulement avec l'apparition de l'état de veille. Dans le sommeil profond, ou dans la simple joie d'être, cette aspiration n'existe pas ; elle n'apparaît qu'avec une pensée ; et pourtant, tout n'est que joie et vastitude. En cherchant à obtenir le bonheur ou une quelconque « réalisation », je ne fais qu'accroître la souffrance. Mais lorsque je m'efface, lorsque moi-même se trouve suspendu, le temps d'un accident, d'une sieste ou d'une séance de yoga-nidrâ, une paix immense nous rappelle qu'elle n'a jamais cessé d'être là :

« On n'aspire pas à la Réalisation dans le sommeil profond ; l'aspiration apparaît seulement dans l'état de veille ; les fonctions de l'état de veille sont celles de l'ego qui est fondamentalement le « JE ». En découvrant ce qu'est ce « JE », et en demeurant comme « JE » [sans l'intention de faire quoi que ce soit], tous les doutes disparaissent. (...) Provoquez l'état de sommeil durant l'état de veille et c'est la Réalisation. L'effort doit être concentré sur l'extinction de la pensée « je » et non sur l'introduction du vrai « je ». Car ce dernier est éternel et n'exige aucun effort de votre part ». ³³

L'expérience du sommeil et de la mort

En nous confrontant à notre sommeil et en nous allongeant dans la « posture du cadavre », yoga-nidrâ nous met également face à notre mort. Il n'y a pas plus de veille sans sommeil que de vie sans mort, et il nous est impossible de comprendre la nature d'un état sans comprendre la nature des autres. Je nais et me réveille en inspirant, je meurs et m'endors en expirant, dans la pause à vide après l'expiration. Ce n'est pas un hasard si dans la mythologie grecque, Hypnos et Thanatos sont frères. Le sommeil peut être considéré comme une préparation à la mort et un moyen de se libérer de la peur qu'elle éveille :

« Ce n'est pas sans raison qu'on nous fait regarder à notre sommeil mesme, pour la ressemblance qu'il a de la mort. Combien facilement nous passons du veiller au dormir (Avec combien peu d'interest nous perdons la connoissance de la lumière et de nous) A l'aventure pourroit sembler inutile et contre nature la faculté du sommeil qui nous prive de toute action et de tout sentiment, n'estoit que, par iceluy, nature nous instruit qu'elle nous a pareillement faicts pour mourir que pour vivre, et, dès la vie, nous présente l'eternel estat qu'elle nous garde apres icelle, pour nous y accoustumer et nous en oster la crainte. »³⁴

Nous aimons dormir profondément, nous recherchons ce sommeil, mais nous restons pourtant prisonniers de la peur de mourir. Mais je peux prendre conscience du fait que cette peur n'apparaît qu'avec l'apparition de la pensée et du sens du « moi », dans les états de veille et de rêve, mais que cette peur disparaît également, quelque soient l'état et le moyen, quand cette pensée se trouve suspendue :

« Découvrez que la Réalité sous-jacente aux trois états de veille, de rêve et de sommeil, et auxquels participe l'ego, est la même. Il s'agit de cette Réalité, l'état dans lequel il y a seulement ÊTRE : ni vous, ni je, ni lui ; ni le présent, ni le passé ni le futur. Elle est au-delà du

temps et de l'espace, au-delà de l'expression. (...) Si vous comprenez la veille et le sommeil dans leur essence, vous comprendrez la vie et la mort ; la seule différence est que se réveiller et s'endormir arrivent chaque jour. (...) Les morts, en vérité, sont heureux. Ils se sont débarrassés de leur encombrante carapace : leur corps. Les morts ne pleurent pas, ce sont les survivants qui pleurent les morts. Est-ce que les hommes ont peur de dormir ? Bien au contraire, le sommeil est recherché et, à son réveil, chacun dit qu'il a bien dormi. On prépare soigneusement son lit pour bien dormir. Or le sommeil est une mort temporaire ; la mort est un sommeil prolongé. »³⁵

Plutôt que de continuer à vivre inconsciemment le processus, et en comprenant bien que le « savoir » ne suffit pas, yoga-nidrâ nous invite à en prendre directement conscience à chaque fois que le corps va s'endormir, que ce soit le soir dans son lit, lors d'une sieste ou des pratiques entreprises au cours de la journée. Il convient à chaque fois de le vivre comme si c'était la toute première fois, sans préjugé ni *a priori*, et en même temps, comme si c'était la dernière fois, comme si chaque expiration était bel et bien la dernière. Ainsi, cette « souvenance de la mort » nous ramène à l'essentiel, en éveillant une autre qualité de vigilance dans l'ici et maintenant. Cette vigilance est en elle-même la pure quiétude à laquelle yoga-nidrâ cherche à nous rendre disponible. Mais cette tentative étant constamment rattrapée par le sens du « moi », par l'ego et un tourbillon de pensées qui prétendent toutes à tort savoir ce qu'il faut faire, il convient de rester très attentif afin de ne pas se laisser piéger par ce qui justement nous écarte de cette vaste paix. Quelque soit la tentative, la pratique ou l'action qui a lieu, il importe de s'interroger sur la nature du « moi » qui pense la mener et en être l'auteur : qui médite ? Qui pense bien ou mal méditer ? Qui s'endort ? Qui est en paix ? Qui meurt ? Qui pose la question ? Une fois écartée toutes les réponses du mental, il ne reste que cette lumineuse évidence que Ramana Maharshi réalisa dans sa dix-septième année :

« J'étais assis seul dans une pièce du premier étage, dans la maison de mon oncle. Comme d'habitude, ma santé était parfaite, mais soudainement une peur violente de la mort me saisit sur laquelle on

ne pouvait se tromper. J'eus la sensation que j'allais mourir. Il ne se passait rien dans mon corps qui pouvait expliquer cette sensation et je ne pouvais me l'expliquer moi-même. Je n'ai pas cherché à savoir si la peur était bien fondée. J'ai senti 'je vais mourir' et aussitôt je me suis demandé ce qu'il fallait faire. Faire appel à des docteurs, la famille ou des amis ne m'importait pas. J'ai senti que je devais résoudre le problème moi-même, sur-le-champ. Le choc causé par la peur me rendit aussitôt introspectif. Je me suis demandé : 'Maintenant que la mort est là, qu'est-ce que cela signifie ? Qu'est-ce qui meurt ? C'est ce corps qui meurt.' Aussitôt j'ai mimé la scène de la mort. J'étendis mes membres en les tenants raides comme si la rigidité cadavérique s'était installée. J'imitai la condition d'un cadavre pour donner un semblant de réalité à mon investigation. Je retins ma respiration et serrai les lèvres pour qu'aucun son ne pût s'en échapper, pour que le mot 'je' ou tout autre mot ne pût être prononcé. 'Eh bien ! me disais-je, ce corps est mort. Tout rigide, il sera transporté au champ crématoire où il sera brûlé et réduit en cendres. Mais, avec cette mort du corps, suis-je mort moi-même ? Ce corps est-il le 'je' ? Il est silencieux et inerte, mais je sens la pleine force de ma personnalité et même le son 'je' en moi..., séparé du corps. Ainsi 'je' suis un esprit, quelque chose qui transcende le corps. Le corps physique meurt, mais l'esprit qui le transcende ne peut être touché par la mort. Je suis donc l'esprit immortel. Tout cela n'était pas un simple processus intellectuel. Tout jaillissait devant moi comme la vérité vivante que je percevais directement, presque sans raisonnement. Le 'Je' était quelque chose de très réel, la seule chose réelle en cet état ; et toute l'activité consciente en relation avec le corps était centrée sur lui. Depuis cet instant, le 'Je' ou mon 'Soi', par une fascination puissante, fut le foyer de toute mon attention. La peur de la mort s'est évanouie instantanément et pour toujours. L'absorption dans le Soi s'est poursuivie dès lors jusqu'à ce jour. D'autres pensées s'élèvent et disparaissent comme diverses notes de musique, mais le 'Je' demeure toujours comme la shruti, la note sous-jacente qui accompagne les autres notes et se confond avec elles. Que le corps soit occupé à parler, lire ou quoi que ce soit d'autre, j'étais toujours centré sur le 'Je'. Avant cette crise je n'avais pas de perception claire du 'Je' et je n'étais pas attiré consciemment

vers lui. Je ne ressentais pour lui aucun intérêt directement perceptible ; encore moins la tendance à demeurer en lui d'une manière permanente. » ³⁶

Suite à cette expérience, la vie du jeune homme changea radicalement. La même occasion nous est offerte à chaque fois que l'on se donne sincèrement à la pratique de yoga-nidrâ.

Cela étant dit, de tels cas d'« éveil spontané » sont rares. Même si cet « éveil » ne peut qu'être nécessairement « spontané », il ne survient souvent qu'après des années de tentatives répétées. Ce n'est souvent qu'à bout d'efforts que se comprend le non-effort, lorsqu'épuisé par ses efforts, celui qui s'en pense l'auteur abdique, se soumet et s'efface. Entre les deux, le *yogi*, immobile comme un cadavre, continue de marcher dans les méandres de son labyrinthe intérieur et d'exercer cette précieuse faculté de discernement pour distinguer la corde du serpent, et la permanence de l'éphémère.

Pratiquer le yoga, tout comme « philosopher », c'est apprendre à mourir. « Toute la sagesse et le discours du monde », écrivait Montaigne, « se résout à ce point, de nous apprendre à ne point craindre à mourir » ³⁷. Le philosophe nous invite à lui ôter son étrangeté, à la pratiquer, à s'y accoutumer, à l'avoir souvent « en la tête » comme « en bouche ». « La mort n'est pas une chose horrible, une chose à éviter, à différer », disait Krishnamurti, « mais plutôt une compagne de chaque jour. De cette perception naît un sens extraordinaire de l'immensité ». Pendant les grands festins, les Egyptiens pouvaient porter un cadavre dans la même pièce. En Inde, certains renonçants vivent au milieu des champs de crémation et méditent sur des corps sans vie, en utilisant un simple crâne pour leur aumône et leur repas.

Montaigne remarque aussi que « c'est pareille folie de pleurer de ce que d'ici à mille ans nous ne vivrons pas, que de pleurer de ce que nous ne vivions pas il y a mille ans ». De plus, comme c'est arrivé à Nisargadatta Maharaj de le demander, « comment nous savons que nous n'étions pas il y a mille ans ? », ou, à la façon zen, « Quel était votre visage originel avant la naissance de vos parents ? ». Ces questions peuvent à elles seules régler la question de la mort et nous éveiller à notre véritable nature.

Si comme l'ajoute Montaigne, « le continuel ouvrage » de notre vie, c'est de « bâtir la mort », si nous sommes « en la mort » pendant que nous sommes « en vie », c'est que pendant la vie nous sommes des « mourants »³⁸. Ainsi, avec yoga-nidrâ, souffle après souffle, j'apprends à faire cette différence fondamentale entre le processus de la mort, inhérent à chaque cellule, à chaque pensée et à chaque instant qui passe, et le moment précis où le corps s'arrêtera définitivement de respirer. Peu à peu, en imitant la mort par le sommeil conscient, je glisse dans cette position de spectateur jusqu'à ce que l'attention, pour ainsi dire, se retourne sur elle-même, et m'éveille à l'indicible splendeur de la Conscience. Avec l'effacement du « moi » et de la pensée, la peur de la mort disparaît avec toutes les autres peurs, la première étant la clé de voute et la racine de toutes les autres. Comme l'enseignent toutes les grandes Traditions spirituelles, l'homme peut de son vivant faire la découverte du fondement même de la Conscience et donc comprendre le « mystère » de la mort. Cela commence par mettre entre parenthèses tout ce que je pense savoir à son propos. Que reste-t-il si je n'y pense pas ? Je n'ai peur de la mort que si je suis identifié au corps et aux pensées, si je ne reconnais pas comment la mort pourrait être autre chose que l'extinction de ce que je pense être. La confrontation avec la mort m'offre une opportunité incroyable de la transcender : la perception attentive de ma fragilité renforce la conscience qui m'est donnée de cette paix dans laquelle la vie danse, sous toutes ses formes, avec la mort elle-même. Ce que je croyais être la mort n'est peut-être rien d'autre – outre une croyance parmi d'autres – que ce grand silence dans lequel je m'allonge tous les jours, comme une bulle d'eau qui jaillit de la vague, pour retomber et ne faire plus qu'Un avec l'océan. Lors d'un décès, il n'est pas rare d'entendre ou de dire : « Qu'il ou elle repose en paix ». Mais « celui qui repose en paix » n'est pas mort. Et si l'évènement reste encore une vague idée à venir, cette paix, déjà là, ne demande alors qu'à être reconnue et habitée, en amont de tout ce que je sais ou pense savoir :

« Krishna dit : Ce à quoi tu t'identifies au moment de quitter ton corps, cela certainement tu le deviens. C'est pourquoi toujours et partout, souviens-toi de Moi... » ³⁹

[5] *Vishnusahasranama Stotra*, chapitre 149 du *Mahâbhârata*. Tous les textes anciens du présent ouvrage sont traduits du sanskrit par l'auteur pour cette occasion. Je tiens ici à remercier chaleureusement Alain Porte pour son précieux concours à faire partager l'amour et la compréhension de cette « langue rigoureuse et puissante que l'on saisit par ses racines et que l'on pénètre par ses feuillages », ce sanskrit sacré qui « est à la conscience ce que l'Arbre inversé est au cosmos. » (Alain Porte, in *Les Paroles du Huit-Fois-Difforme*, Éditions de l'Éclat, 1996.)

[6] Voir *Shiva, le Seigneur du Sommeil*, traduit et commenté par Alain Porte, Seuil, 1993.

[7] Sarah Combe, *Un et multiple, Dieux et déesses, mythes, croyances et rites de l'hindouisme*, Dervy, 2010, p. 377-378. On trouve également des représentations de Kâlî assise sur le corps allongé de Shiva.

[8] Dans les *Yoga-Sutra*, le terme « nidrâ » désigne une des modifications du mental (I-6), dont l'état de rêve, simple agitation du mental basée sur un contenu illusoire (I-10), que la pratique du yoga permet de percevoir consciemment (I-38). Dans un autre grand classique du yoga, le *Hatha-Yoga-Pradîpikâ*, le mot est également employé dans le sens général de sommeil (II-55, III-39, 111, 125 & IV-75). Voir aussi Bhagavad-Gita, XIV-08 et XVIII-39.

[9] Shankarâchârya, *Yoga Târâvalî* 25-26.

[10] *Mandukya Upanishad*, 7.

[11] *Mandukya Upanishad*, V. Voir aussi : *Brihad Aranyaka Upanishad*, IV, 3, 19 & 3, 15. *Chandogya Upanishad*, XI, 1.

[12] *Les entretiens de Ramana Maharshi*, Albin Michel, 2005.

[13] *Yoga-Sutra* I-38. « Il jouit, mais n'est pas lié (au plan karmique) par sa jouissance » (*Mandukya Upanishad*, *Karika* I-5).

[14] *Shiva Sutra*, Partie I, Verset 7 à 11. Voir *Les aphorismes de Shiva*, avec les commentaires de Mark S. G. Dyczkowski, Almora, 2013.

[15] « Il est un, mais se présente comme triple » (*Mandukya Upanishad*, *Karika* I). Sur les « corps », voir chapitres suivants.

[16] Un phénomène apparaît, se maintient, disparaît ou se transforme. Brahmâ Génère, Vishnu Organise et Shiva Détruit (G.O.D.).

[17] *Sur les rives de Mère Ganga*, Santé-Yoga hors-série n°2, 2012.

[18] *Bhagavad-Gita*, 13 :1-2.

[19] Nisargadatta Maharaj, *JE SUIS*, Les Deux Océans.

[20] Voir chapitre sur l'inconscient humain.

[21] « Causal » dans la mesure où il contient toutes les tendances latentes, toutes les impressions inconsciemment accumulées (*samskara* ou *vâsanâ*) qui conditionnent et colorent les pensées. Voir chapitre correspondant.

[22] Shri Anirvan, *Antara Yoga*, Imago, 2009.

[23] Idem.

[24] . *Op. Cit.*

- [25] A ce sujet, pour un exposé d'une rare clarté, je conseille vivement de voir la conférence « La logique de la spiritualité » incluse en DVD dans : Swami Chinmayananda, *La Non-Dualité*, Dervy, coll. « Yoga Intérieur », 2014.
- [26] *Katha Upanishad* 1.3.3-4.
- [27] Shankara, *Tattva Bodha* (commenté par Chinmayananda), Chinmaya Mission France, p. 59-73. Dans la *Chandogya Upanishad* (III, 19, 2), *Tat* est la Réalité indifférenciée, non manifestée, qui précède la manifestation universelle.
- [28] Shrî Anirvan, *La Vie dans la vie*, Albin Michel, 1984, p. 192.
- [29] *Bhagavad-Gîta II*, 23-24.
- [30] C'est l'un des grands enseignements de la *Bhagavad-Gita*.
- [31] Jean Klein, *Qui suis-je ? La quête sacrée*, Le Relié, 2007.
- [32] *Bhagavad-Gita*, II, 62-63.
- [33] *Les entretiens de Ramana Maharshi*, *op. cit.*
- [34] Montaigne, *Les Essais*, Chapitre VI.
- [35] *Les entretiens de Ramana Maharshi*, *op. cit.*
- [36] <http://www.sriramanamaharshi.org/fr/>. Voir aussi *Vijnana Bhairava Tantra* 77.
- [37] Montaigne, *Essais* I, 20.
- [38] L'un des noms de Shiva.
- [39] *Bhagavad-Gita*, VIII, 6 & 7. « Au moment de quitter ton corps » comme au moment de s'endormir...

II - La pratique du yoga-nidrâ

« Ce qui est nuit pour tous les êtres est jour pour le sage.

Ce qui est jour pour les êtres est nuit pour celui qui sait. » 40

Le yoga-nidrâ en tant que pratique (introduction)

Comme vous l'avez certainement constaté, la pratique a déjà commencé dans la mesure où la philosophie n'a de cesse de nous ramener à nous-mêmes. Et ce retour, ce rappel, cette souvenance de soi, du Soi, est le cœur de yoga-nidrâ. Bien que singulière et indépendante en elle-même, la voie du « sommeil conscient » peut facilement s'adapter et adopter toutes les autres « pratiques de la présence », en permettant de les éprouver intimement, différemment, avec une qualité de détente et d'attention renouvelée.

Plus concrètement, yoga-nidrâ apprendra d'abord à cultiver la relaxation comme une mise en disponibilité pour s'exercer à la conscience aussi bien dans le sommeil et le rêve que dans la veille, et aussi comme préalable à chaque pratique. Il me faut avant toute chose apprendre à repérer et défaire les tensions, les crispations, en faisant la différence entre les contractions du domaine physique, énergétique et mental, même si les trois sont liés. Et c'est déjà en soi un vaste programme qui demande une observation profonde.

Il conviendra de distinguer les « techniques préparatoires » et les « techniques de rappel », qui permettent de s'entraîner à aborder le sommeil et la présence à soi en général, et les « séances » proprement dites, pour tenter de voir, de reconnaître, ce qu'est l'être humain, dans l'espèce, dans l'intégrité de sa nature, dans l'univers, dans son essence profonde, dans les lois qui régissent les phénomènes. Il conviendra également de distinguer les pratiques à réaliser dans la journée, des pratiques à effectuer dans son lit, à l'endormissement, lors des petits réveils nocturnes ou au réveil du matin. Yoga-nidrâ aborde également la thérapeutique. De façon générale, le symbole pourra être abordé comme un moyen de mise en relation entre des niveaux qui coexistent mais qui ne communiquent pas forcément. Par exemple, le processus symbolique des centres d'énergie sert à orienter le mental de sorte à le mettre en résonance avec la réalité énergétique, même si l'image n'est évidemment pas le centre lui-même. Yoga-nidrâ aborde les grands thèmes fondamentaux de l'humain comme le désir, la peur, l'animalité, le

temps, l'amour, la mort ou l'extase sexuelle, en invitant toujours à renouveler un regard conscient sur les structures qui nous composent en partie, comme les sens, le corps, les roues d'énergie, les méridiens, les processus mentaux, etc. Quelque soit l'angle d'observation, yoga-nidrâ devrait toujours nous ramener à l'essentiel qui ne peut être ailleurs que dans le silence, le vide, la joie et la quiétude du cœur, dans la saveur unique de la pure présence sans objet.

C'est pourquoi, plus que sur les phénomènes en eux-mêmes, yoga-nidrâ nous demandera d'observer surtout les « entre-deux », les « failles », les « passages » : d'une posture à une autre, d'un souffle à l'autre, d'une pensée ou une sensation à l'autre, d'un état à un autre. D'où le fait de jouer avec les changements, les retournements, les « points de vue », les endormissements, les réveils et les suspensions. Yoga-nidrâ nous apprend ainsi à repérer les processus mentaux, comment le mental passe de la conscience à l'inconscience, de l'état de sommeil à l'état de rêve, etc., même si les trois ne sont pas vraiment séparés. Je suis éveillé et pourtant je rêve, je rêve et pourtant je suis éveillé. Tout est mélangé. Yoga-nidrâ va nous aider à comprendre, à savoir comment fonctionne l'organe du mental qui est essentiel pour notre vie dans le monde, car je ne peux pas vivre en harmonie avec les autres si je ne comprends pas ce qui se passe au niveau de la pensée. La pratique nous amènera ainsi à discerner l'organe mental (un organe parmi d'autres, considéré comme un simple 6e sens) de la conscience, du Soi. Si je ne comprends pas cette différence je ne me connaîtrai jamais, je serai constamment pensé par le mental. Il y a l'organe et la vie qui l'anime, comme il y a l'ampoule et l'électricité. En observant les passages, en jouant à passer d'un point de vue à un autre, en explorant les « entre-deux », je serais peut-être amené à réaliser leur véritable nature. Que cela soit entre l'équilibre et le déséquilibre, entre deux pensées, deux postures, deux expériences ou deux états, l'espace qui les relie est toujours le même, car il est le substrat même dans lequel tout se passe. Avant le visage paraissait « jeune », maintenant il paraît « vieux ». Celui qui pense qu'il est le sien, avant ni portait guère d'intérêt, tandis que maintenant il s'en soucie. Mais le regard qui prend conscience de tout cela n'a jamais changé. Il est la conscience dans laquelle tout apparaît et passe son chemin. Ce type de pratique, visant à explorer les structures de l'être, ne va évidemment pas sans expériences profondes que le pratiquant a tendance à désirer

obtenir, en imagination, ou à renouveler. Or, l'attention aux « entre-deux » ne vise pas à jouir d'une expérience mais à reconnaître cet arrière-plan dans lequel les expériences se produisent. Les expériences passent, tandis que cet arrière-plan demeure toujours tranquille, libre des phénomènes qui apparaissent et disparaissent en lui. Il est le Cœur de yoga-nidrâ, cette réalité qu'évoque ici Nisargadatta Maharaj :

« Question : Monsieur, en quoi est-ce utile pour moi que vous me disiez que la réalité ne peut pas être trouvée dans la conscience ? Où suis-je censé la chercher ? Comment l'appréhendez-vous ? Maharaj : C'est très simple. Si je vous demande quel est le goût de votre bouche, tout ce que vous pouvez dire c'est : elle n'est ni sucrée ni amer, ni aigre ni astringente. Elle est ce qui reste lorsque tous ces goûts n'y sont pas. De la même façon, lorsque toutes les distinctions et réactions n'existent plus, ce qui demeure est la réalité, simple et solide. »⁴¹

Outre cette immersion dans l'origine des choses, yoga-nidrâ permet également de nous promener dans les archétypes de l'espèce, dans les mythes. L'état de veille enferme, limite, mais l'état de sommeil permet de se promener dans les archétypes et symboles de l'espèce et de l'univers. Yoga-nidrâ permet de pénétrer profondément chacune des structures qui nous composent, en passant de la matière la plus grossière, la plus dense, à la plus subtile, la plus vibrante ; de dépasser le petit ego pour s'ouvrir à ce qui le dépasse. Yoga-nidrâ est un voyage qui observe comment la machine fonctionne, et qui part dans des horizons de l'espèce, de l'univers, du micro au macrocosme, de l'individu à l'absolu, pour en observer profondément chaque phénomène et son mode d'apparition, jusqu'à finir sa course dans l'observateur lui-même. C'est un véritable voyage dans les états de la matière, de la conscience et de la joie d'être. De là, au-delà même de la perspective idéale d'être conscient dans chaque état, doit naître un équilibre, une paix, une harmonie, une joie qui s'étend à tous les moments de la vie quotidienne. En contemplant passer la rivière de la vie sans se laisser emporter par ses puissants courants, le sens profond du mot « contentement » prendra une toute autre épaisseur, la joie une toute autre saveur, et la vie, un tout autre éclat, qui donnera à voir dans la rivière toute sa beauté.

Ces pratiques vont nous guider vers ces états de conscience, nous faire flirter, aller et venir entre les états. Contrairement à l'idée courante, une bonne nuit est ici une nuit pleine de réveils, savoir que je dors, tranquillement, arriver à cet état de conscience immobile, témoin du corps et des pensées qui dorment. Si dans l'état de veille tout est plus rangé, quand je dors, l'ordre ordinaire du mental disparaît. Celui-ci perd son agencement de l'état de veille et cela permet de franchir les barrières qui opèrent habituellement. Quand je dors, tout tombe et il n'y a plus de limite. Et c'est là que peut commencer un merveilleux voyage. La structure mentale devient un labyrinthe dans lequel je peux naviguer différemment. Je peux m'infiltrer au plus profond de moi-même, découvrir ce que je ne suis pas et laisser ce que je suis se dévoiler. Ce travail amène une capacité à moins dormir, à récupérer avec moins de temps de sommeil, et accessoirement, à ne pas perdre un tiers de sa vie. Il importe donc d'accepter et de savourer les moments de clarté, lors de nuits plus légères et lumineuses ; de se relaxer, s'abandonner, s'effacer complètement. Ce que je suis vraiment se dévoilera de lui-même, indépendamment, au-delà de tout ce qui m'est donné à voir et de l'idée que j'en ai, et au-delà même de tout sentiment de progression. C'est pourquoi il convient d'adopter à la fois beaucoup de rigueur, d'humilité et de nonchalance dans cette pratique, en l'accomplissant sans désir de résultats ni attachement à l'action. Simplement, tranquillement, pour la saveur unique de la présence à soi-même.

Pratiques préparatoires

LES MEMBRES DU YOGA DANS LE NIDRÂ

On va retrouver dans le *Nidrâ* tous les membres ou étapes du yoga traditionnel, dans leurs *versions classiques* et également *adaptées* : les postures, les souffles, les ligatures, les gestes, les concentrations, la récitation de mots sacrés, etc. Chaque étape reste une ouverture vers « l'arrêt des fluctuations mentales », la méditation et la pleine conscience, qu'elle soit réalisée en posture assise, allongée ou en mouvement. La spécificité de yoga-nidrâ réside dans le fait d'insister sur les zones de passages, comme l'endormissement, pour naturellement suspendre la pensée tout en restant parfaitement vigilant. « L'activité dispersive du mental crée une sorte de tourbillon et tant qu'il est actif, la vaste paix de l'océan au-delà ne peut être ressentie »⁴² explique le *yogi* Shri Anirvan. C'est pourquoi il est nécessaire de demeurer « alerte et conscient », et tout à fait possible « d'utiliser l'absence naturelle d'activité mentale pour servir le but du yoga », que cette absence soit due au sommeil, à un éternuement, un orgasme, un évanouissement ou toute autre « perte de conscience » ordinaire. « De même que je suis alerte et conscient lorsque la vibration de l'activité mentale se poursuit dans toute sa vigueur », ajoute Shri Anirvan, « de même dois-je chercher à le rester quand elle se ralentit ou qu'elle s'arrête » :

« Dormir, c'est rester en état de samâdhi – voilà la formule qui exprime la pratique yogique. Dans la méditation, nous faisons tous nos efforts pour stopper l'activité de l'esprit, mais dans le sommeil cet arrêt se produit de lui-même ; cependant, comme je ne parviens pas encore à transformer mon sommeil, mon esprit plonge dans l'oubli ou se laisse entraîner par des distractions indésirables. Pourtant le vrai but du sommeil est de trouver la paix, de rafraîchir et de vivifier l'esprit en retournant à l'Origine, à la Cause première (mahâkârana). L'Origine est la Mère, Elle qui est, dans le langage des Upanishads, la « souveraine du Tout » (sarveshvarî), la « matrice du Tout » (sarvayoni) et l'« amante de la félicité »

(ânandabhuk). Le sommeil est une invocation à cette Mère véritable. C'est aussi un yoga, et avec un peu de technique, tous les membres du yoga peuvent être mis en pratique. »⁴³

Les postures

Ainsi, les postures (*âsana*), dans leurs versions classiques, permettront d'abord de détendre le corps et de l'harmoniser avec le souffle et la pensée, en éveillant une autre qualité de présence à soi-même. Elles ne doivent pas être réalisées dans un esprit de performance ou de compétition, mais en pleine conscience, dans une écoute sans attente de résultat, comme si c'était à chaque fois la première fois. Maintenir l'attention sur la gravité et la sensation du corps, sur chaque souffle, chaque vibration qui apparaissent et disparaissent. Prendre la pose avec sensualité, en savourant cette présence aux mouvements du corps et de l'esprit. La pose me donne à voir comment je suis dans l'instant, où je suis, et comment je suis dans la vie, dans mes désirs et aversions. Chacune permet une observation de soi différente par rapport aux nombres limités de positions que je prends dans ma journée quotidienne ordinaire, au bureau, ou avachi sur le canapé. La pose me familiarise avec ce que je ne suis pas. Elle se fait le support d'une vaste écoute, le pressentiment d'une tranquillité profonde. Il convient pour cela de s'ouvrir à la dimension vibratoire du corps, au vide dans lequel se fait et se défait la pose. La pose m'éveille à l'espace dans le corps, entre chaque articulation. Je vois la pose avant de la prendre, je laisse les structures mentale et énergétique imposer leur souplesse. Je laisse la pose se faire sans l'imposer, sans forcer d'aucune façon. La pose doit être ouverture, disponibilité, exploration, écoute et saveur. Il n'y a pas de maîtrise à avoir et rien à obtenir ou atteindre. Juste cette écoute attentive et équilibrée des tensions, des sensations, des vacuités dans le corps. Ni désir ni aversion. Laisser les conditionnements se défaire sans en créer de nouveaux. S'ouvrir à la spontanéité de l'instant, à la sensibilité, au libre déploiement des formes et de l'alphabet des postures. Rester un témoin vigilant et silencieux, à l'écoute du phénomène. Pose après pose, je laisse l'attention lâcher-prise et s'éveiller à sa véritable substance. « La seule véritable posture qui compte », disait Ramana Maharshi, « est de demeurer dans le Soi ». Cette dernière, sans forme ni effort, ne se substitue pas aux autres, elle s'y ajoute ; toutes les autres apparaissent

et disparaissent en elle. Elle n'est pas une action mais le témoin impersonnel de l'action. Par conséquent, personne ne la fait ; elle est, simplement.

L'alphabet des poses peut également répondre à quelques règles de grammaire élémentaires, tout autant opératives que symboliques, afin de former des mots, des bouts de phrases et de véritables poèmes composés ou improvisés dans la spontanéité de l'instant, ne sachant pas ce qui pourrait bien apparaître à la seconde suivante. Par exemple, il est possible de laisser les poses se déployer dans l'ordre de montée des centres d'énergie, comme c'est également le cas pour l'attention dans les séances proprement dites de yoga-nidrâ. Une telle règle répond à une logique inhérente au retrait des sens, au processus d'effacement du « moi » et de résorptions des éléments du grossier au subtil. Chaque pose peut éventuellement se conjuguer avec un souffle et une concentration particulière, mais toujours dans la conjugaison intime de la détente et de la vigilance.

Après un exercice de purification, la classique « salutation au soleil » insuffle dans le corps une puissante énergie qui le régénère et le prépare bien, en l'*échauffant*, à entreprendre sa journée comme à prendre d'autres poses.⁴⁴ Parmi les 84 postures mentionnées par les textes, quelques unes se déclinent bien pour servir yoga-nidrâ. Parmi elles, la posture debout, l'arbre, les triangles, les paumes, les mains aux pieds, le lotus, la montagne, l'étirement vers l'ouest (la pince), le cobra, la sauterelle, l'arc, le crocodile, la barque allongée, l'enroulement de l'estomac, le diamant (assis et allongé), l'embryon d'or, le balancier, le poisson, le corbeau, le chat, la tête de vache, le demi-poisson, la chandelle, la charrue, la roue ; toutes les postures de prières, toutes celles qui ouvrent l'espace du cœur en relation directe avec le toucher et le sommeil, et bien sûr, pour leur qualité d'immobilité, la pose sur la tête et la pose du cadavre, qui offrent, à deux niveaux de pratique différents, d'infini possibilités pour yoga-nidrâ.

« Premièrement, étendez-vous dans la posture du cadavre (shavâsana), totalement immobile ; ensuite, détendez-vous et laissez la conscience corporelle se diffuser comme un gaz raréfié. C'est âsana. » ⁴⁵

Les souffles

La pose physique installée, je peux simplement observer le flux et le reflux naturel de la respiration, sans chercher à le contrôler. Je peux aussi adopter une posture respiratoire spéciale en ajoutant un souffle codifié (*prânâyâma*). Par exemple, un temps d'inspiration pour deux temps d'expiration (1-2) ; ou un temps d'inspiration pour quatre temps de rétention à poumons pleins puis deux temps d'expiration (1-4-2) ; ou la même à poumons vides, ce qui ferait, pour 4 secondes d'inspiration, 8 secondes d'expiration et 16 en rétention à vide. Il existe de nombreux exercices respiratoires du Hatha-Yoga classique qui s'adaptent parfaitement à yoga-nidrâ, comme les souffles égaux, non-égaux, en carré, les souffles de la « purification des canaux », du « victorieux », de l'abeille ou de l'évanouissement (du mental).

« Puis, pendant un moment, portez votre attention sur la respiration : qu'elle soit pleine et rythmique. En accord avec cette respiration, faites alors japa en répétant continuellement le mantra-germe Hamsa ; prononcez Ham en expirant, Sa en inspirant. C'est prânâyâma. » ⁴⁶

Il s'agit ici moins de prononcer que d'écouter le *mantra* naturel se répéter à travers nous. J'observe le souffle simplement. J'accueille son flux et son reflux, je le laisse s'allonger comme des vagues qui se perdent dans l'horizon infini. Le souffle s'allonge, le corps et la pensée se détendent, se relâchent, se dénouent. Un espace bienheureux commence à s'ouvrir. Le sens du mantra se dévoile : « JE SUIS ».

Les gestes et les ligatures

Les gestes et ligatures du yoga (*mudra/bandha*) peuvent également se pratiquer indépendamment, ou combinés aux postures et aux souffles. Dans les grands classiques, les fermetures de la base, du ventre et de la gorge. Les mouvements et fixations oculaires occupent également une grande place, d'autant plus qu'ils sont intimement liés aux « centres du feu », aux orteils, aux pouces, au ventre, à toute la colonne vertébrale, à la circulation de l'énergie et aux rêves. Les contractions des sphincters et du périnée, comme les gestes de la langue et des doigts, trouvent aussi toute leur place dans cette subtile et sensuelle mécanique. Le « geste des oreilles », particulièrement intéressant pour yoga-nidrâ, mobilise directement le souffle vital qui régit le bâillement. La technique est simple : simultanément, pincez le lobe des oreilles entre le pouce et l'index, tirez vers le bas le plus loin possible, ouvrez la bouche, rétractez la langue au milieu sans qu'elle ne touche une autre partie de la bouche, tirez-la un peu en arrière, écarquillez les yeux, relevez les sourcils le plus haut possible... et vous devriez vous mettre à bâiller. C'est un beau geste de détente, d'énergie, à faire avant une séance de yoga-nidrâ, avant de s'endormir, en se réveillant ou à tout autre moment. Simplement pour la saveur et le retour à la tranquillité.

Le retrait des sens & la concentration

Après que les postures, les gestes et les souffles aient créé des conditions favorables à l'introspection en éveillant une sensibilité corporelle et vibratoire beaucoup plus fine qu'à l'ordinaire, l'attention peut commencer à s'enfoncer dans des couches intérieures plus profondes. Comme c'est naturellement le cas à l'endormissement, il convient d'abord de se détacher progressivement de l'emprise des sens. Je peux pour cela commencer à prendre conscience, successivement et en lien avec les roues d'énergie, de l'odorat, puis du goût, de la vue, du toucher et de l'ouïe. Je prends d'abord conscience des sons les plus lointains, puis je ramène progressivement l'attention aux sons de la pièce dans laquelle je me trouve, puis au son du corps, de la respiration, jusqu'à entendre « le son du silence » lui-même. Je peux également fixer une image inspirante ou une tâche de lumière, « derrière les yeux », et la laisser se rétrécir jusqu'à devenir un point minuscule qui finira par disparaître dans le « sans forme ni couleur ». Je peux aussi ressentir une partie du corps, comme la colonne vertébrale, et laisser la sensation vibrante, comme un « toucher subtil », me conduire vers une immobilité encore plus vaste. Ce « retrait des sens » favorise alors une meilleure qualité de concentration sur un support intérieur plus subtil, comme un centre ou un flux d'énergie particulier. Le jeu des membres du yoga ne cherche qu'à suspendre la pensée pour nous ouvrir à l'Inconnu, en conjuguant la plus grande vigilance possible à la relaxation et la tranquillité la plus profonde.

« En même temps, imaginez que vous êtes Nârâyana couché dans son repos éternel, et laissez se répandre en vous le sentiment que cette visualisation fait surgir. Vous ne reposez pas sur votre lit, mais sur l'Océan infini primordial de lumière ; sur cet Océan, votre colonne vertébrale flotte, chargée d'électricité. Maintenant amenez toute votre conscience dans votre cœur ; de là, imaginez qu'elle s'élève en un courant de sensation ineffable jusqu'au centre de la gorge, puis à celui du front et enfin, à travers la couronne de la tête,

jusque dans le Vide. Au-dessus, au-dessous, à droite, à gauche, il n'y a plus que le vide total d'un ciel infini et sans support. De là, la Mère, sous la forme du sommeil yogique, descend dans votre cœur pour remonter ensuite vers le ciel, dans la conscience située au-dessus de la tête. C'est pratyâhâra et dhâranâ. Par cette pratique, il est possible de transformer votre sommeil. »⁴⁷

Méditation & contemplation profonde

On arrive ici au bout de ce qu'il est possible de « faire ». Lorsque je reconnais intimement que le vide du cœur et le vide de la fontanelle ne sont qu'Un, la pensée et le sens d'être une entité séparée s'effacent complètement. Il ne demeure alors qu'une pure conscience, totalement impersonnelle et tranquille, sans sujet qui voit et sans objet qui est vu. Comme une vision originelle, un regard incréé. Ici, la moindre intention de faire ou de devenir quoique ce soit viendrait tout gâcher. « Je » ne peux pas méditer, et ce n'est qu'en le reconnaissant que cette illusion peut disparaître et laisser la place à la paix du vide, qui est la véritable méditation. Méditer n'appartient pas au domaine du faire. Méditer n'est pas une action. C'est à cette compréhension que nous mène yoga-nidrâ. C'est *dhyâna* et *samâdhi*.

Quelques pratiques préparatoires

Tout l'art de yoga-nidrâ consiste ensuite à marier les membres du yoga pour venir servir son but. Certaines pratiques, réalisées indépendamment, constituent une excellente préparation au sommeil conscient et aux séances plus formelles et plus longues.

Le simple fait de rester allongé dans la posture du cadavre, parfaitement immobile, « sans rien faire », est en soi un merveilleux exercice. Et certainement le plus difficile. C'est à la fois l'alpha et l'oméga, l'union de la première et dernière lettre de l'alphabet sanskrit (*a-ham*, je suis), l'exercice avec lequel je débute et auquel tous les membres de la pratique finissent nécessairement par me ramener. Simplement, allongé, « être », sans mot, sans pensée.

Allongé sur le sol, les bras et les jambes légèrement écartés, les paumes de main vers le haut, le dos adhérent au sol. C'est la position de base dans les séances formelles de yoga-nidrâ. Celle avec laquelle on glisse en douceur vers l'immobilité du sommeil et de la mort. Il est possible d'adapter la posture avec un coussin sous la tête ou sous les genoux pour soulager les lombaires. Chacun sa vie, sa mort, sa posture du cadavre. Je veille à bien relâcher le corps, notamment le visage, les mains, les bras, les épaules, la nuque, tout le dos et les jambes, en prenant conscience des points d'appuis. Je prends conscience de l'air qui entre, qui sort un peu plus chaud. Inspir et expir : prendre et donner, vivre et mourir. Souffle après souffle, je m'abandonne à l'immobilité, à l'inertie, à l'arrière plan tranquille, témoin, dans lequel tout apparaît et disparaît. Je me laisse figer dans l'immuable, dans la conscience. Le souffle lui-même se fait fin et subtil, presque inexistant, comme un cadavre qui ne respire plus. Comme m'y invite le yoga tantrique, je savoure cette paix immobile, je prends plaisir à être, simplement être, jusqu'à oublier et ne plus savoir que je suis. Les paradoxes et les dualités se dissolvent alors dans une vaste paix.

*« N'étaient alors ni Non-Être ni Être,
N'étaient ni Espace ni Ciel au-delà.*

*Qu'existait-il ? Où ? Pour qui y avait-il un refuge ?
Les Eaux, profondeurs insondables, existaient-elles ?
N'étaient alors ni Mort ni Non-Mort.
La Nuit ne se distinguait pas du Jour.
L'Un respirait sans souffle, par lui-même.
Au-delà, il n'y avait rien d'autre.*

*Les ténèbres étaient noyées par les ténèbres en ce temps-là.
Tout était eau indistincte.
Le Devenir, recouvert par le Vide,
Était l'Un qui naissait par la puissance de l'Ardeur.*

*En ce temps-là, en l'Un mûrissait le Désir,
Le Premier germe de Pensée.
le lien qui unissait à l'Être le non-Être,
Aux clartés de leur coeur, les Sages le trouvèrent.*

*D'un bord à l'autre se tendit le pont de leur pensée.
Était-ce en haut ? Était-ce en bas ?
Il y avait les Porteurs de Semence, il y avait les Puissances.
En bas les Énergies, en haut l'Éclair.*

*Qui sait cela vraiment ? Qui pourrait dire
D'où il est né, ce déploiement, D'où ?
Les Dieux sont nés de ce jaillissement, ensuite.
Qui donc saurait comment il est venu à l'être ?*

*Ce déploiement, comment il est venu à l'être,
S'il l'a créé ou non,
Le Témoin du Cosmos, au plus profond du Ciel,
Le sait-Il, ou ne le sait-Il pas ? »⁴⁸*

Outre dans la posture du cadavre, je peux également me relaxer consciemment et chercher l'immobilité dans la posture de l'arbre ou dans la posture sur la tête. L'arbre consiste à se mettre debout, droit et jambes tendues, puis à poser un des talons à l'angle de la cuisse et du périnée, pour demeurer en équilibre sur une jambe. Les bras sont légèrement

écartés sur les côtés dans le « geste de la sagesse », ou les mains jointes au centre de la poitrine, dans le « geste de prière ». Je demeure ainsi, en laissant les tensions se défaire et le souffle s'apaiser, sous un regard vigilant et tranquille.

Allongé sur le dos, j'inspire en amenant les bras en arrière jusqu'à ce que les dos des mains touchent le sol ; à ce moment-là, le souffle s'arrête, et pendant cette rétention à poumons pleins, je croise les mains et arque toute le corps, ressens le corps tout entier et l'espace vibrant autour, avant de redescendre les bras en expirant. L'exercice peut être répété plusieurs fois en élargissant à chaque fois l'attention sur chaque moment de rétention : une fois avec la sensation du corps physique, une fois dans la structure énergétique (ou une fois par centre d'énergie) et une fois dans l'espace mental, infini. Suite à cet exercice, je prends le temps de savourer, de ressentir, d'être, immobile.

Pratiques pour l'endormissement

Parmi toutes les pratiques, celles qui consistent à observer le processus d'endormissement sont des plus essentielles et certainement des plus importantes. Non seulement à l'aube de chaque nouvelle nuit, mais également lors de siestes, de longues séances et de petits exercices pour mieux s'y préparer.

Yoga-nidrâ demande nécessairement de bien connaître sa « respiration du dormeur ». Au départ, il est préférable de s'asseoir dos sur un coussin, les jambes allongées, ou de simplement s'allonger confortablement, sur le dos, ou dans la position avec laquelle je m'endors le plus facilement et naturellement. Je peux m'entraîner dans le lit, le but étant de m'endormir rapidement et me réveiller plusieurs fois, pour observer les processus respiratoires et repérer précisément cette « respiration du dormeur ». Une fois « apprise », je peux la répliquer pour m'endormir sur commande, sinon plus vite, et ainsi commencer un travail plus approfondi. La sieste devient un espace de travail savoureux. Pour commencer, si je ne connais pas exactement la manière dont se déroule ce processus, grâce à mes propres observations, je peux imiter une façon plus ou moins commune à tous : l'inspiration monte, s'étire un peu, puis retombe avec l'expiration, s'effondre avec une pause respiratoire à poumons vides. En la répliquant volontairement, *ma* propre respiration du dormeur s'installe très rapidement et spontanément. Il n'y a rien à faire, ne surtout pas intervenir dans le processus, pour le voir tel qu'il est vraiment et non tel que je le pense. Dans ce travail de repérage, je me contente d'observer le phénomène à l'œuvre. L'écoute est portée sur l'air qui entre et sort par les narines (si possible la narine la plus en activité), sur la sensation tactile. Je laisse le souffle aller dans la respiration indiquée, j'imité, je laisse faire. Quelques minutes avant de m'endormir, la respiration change, chaque expiration s'allonge, s'étire et se trouve suspendu dans des rétentions naturelles à poumons vides. Le souffle s'amenuise. Le corps s'endort, consomme moins d'oxygène. Je m'abandonne, ne cherche pas à résister. Les images apparaissent de plus en plus vite. Des sons. Tout perd sa cohérence. Le souffle continue

de changer : de monter, de s'effondrer ; la pause à vide, le passage, le sommeil... conscient ou inconscient ? Quelle saveur a le passage ? Si je n'arrive pas à rester conscient au moment de m'endormir, qu'advient-il à l'instant de la mort ?

Une fois un peu familiarisé avec cette « respiration du dormeur », il est possible de vivre des endormissements dans les postures classiques du hatha-yoga, que je peux éventuellement aménager, pour ce travail, de manière plus simple et confortable. Par exemple, la petite tortue, le diamant couché ou l'embryon d'or sont trois positions qui stimulent le centre d'énergie du sommeil. Elles se prêtent donc parfaitement à l'exercice. La posture doit rester confortable sinon l'endormissement est impossible. Or, le but ici est d'étudier les processus qui précèdent l'endormissement et de jouer avec les passages d'un état à un autre. L'embryon d'or consiste à s'asseoir dans la position du diamant, les fesses sur les talons, les mains sur les côtés, puis de descendre vers l'avant, la poitrine contre les cuisses, et d'appuyer le front au sol ou sur un coussin. Dans la pose, je me détends et glisse tranquillement dans le souffle du dormeur.

Quelque soit la position ou son support, le déroulement est toujours le même : j'installe un souffle lent et léger (éventuellement en le synchronisant avec un mot ou quelques mots sacrés), le regard médian, conscient de l'espace infini derrière les yeux. J'accueille les premiers signes de l'endormissement : les *modifications physiologiques, respiratoires et mentales*.

Physiologiquement, le corps et les tensions se relâchent en profondeur, l'état de détente s'installe, les sens s'intériorisent, s'effondrent, et la température du corps diminue. Ce rapport au froid est important dans yoga-nidrâ car il permet de garder un certain éveil, contrairement à la chaleur qui entraîne l'engourdissement. Le froid nous relie à la sensation tactile, au toucher, à la peau et donc, conformément à l'interdépendance des éléments, au centre d'énergie du cœur, le centre du sommeil. C'est pourquoi, durant la pratique de yoga-nidrâ, je peux essayer de rester le moins couvert possible pour sentir le froid et m'habituer à cette sensation de fraîcheur. Ce signe m'indique non seulement que l'endormissement va se produire, mais il me permet aussi de me réveiller et de me relier au centre du cœur. Au niveau de la peau, cette fraîcheur se manifeste par une sensation particulière au cours de l'endormissement, comme la peau

de quelque chose de vide à l'intérieur, comme un « sac de peau » vide de contenu physiologique. La fraîcheur qui circule sur cette membrane permet alors de m'aider en me guidant dans la pratique. Là encore, « être bien dans sa peau » c'est avant tout bien la sentir. Donc si besoin, il ne faut pas non plus hésiter à la couvrir.

Sur le plan des *modifications mentales*, l'ordre et la cohérence du mental disparaissent. Lors de la phase d'endormissement, le mental se déstructure, perd son agencement de l'état de veille, les pensées se dénouent. Je pénètre dans un monde différent, avec l'impression d'entrer et de m'enfoncer dans un profond couloir, avec des images ou flashes qui défilent de plus en plus rapidement à mesure qu'approche le sommeil. Les impressions latentes se manifestent sous un nouveau regard. Si je perçois des associations de pensées en relation avec les événements de la journée qui vient de s'écouler, je peux voir apparaître d'autres images qui surgissent spontanément, au seuil du sommeil, en relation avec un passé plus lointain, encore identifiable, ainsi que d'autres images d'apparences inconnues, dont je constate la présence, sans pouvoir les relier à une origine connue.

Quant aux *modifications respiratoires*, le souffle se confond progressivement, à l'approche du sommeil, avec la « respiration du dormeur ». Si je suis couché sur le côté droit, dans la posture du Bouddha allongé, je me concentre sur l'activité de la narine gauche, en écoutant simultanément le son intérieur, jusqu'à tranquillement et consciemment glisser dans le sommeil. J'essaye de m'endormir en gardant cette sensation subtile et simultanée du souffle et du son, que j'essaye ensuite d'immédiatement « retrouver » au réveil, comme si les deux états étaient reliés par la sensation d'une vibration très fine, à peine perceptible, qui m'apparaît comme un véritable fil d'Ariane, comme un guide précieux dans les méandres des différents états de conscience. Je comprends ainsi mieux l'interdépendance du sommeil et du souffle, et la finesse de la qualité d'attention demandée.

« Lorsque le sommeil n'est pas encore venu et que pourtant le monde extérieur s'est effacé, au moment où l'attention reconnaît ce passage, la Déesse [la Conscience] suprême se révèle. » ⁴⁹

L'endormissement se répartit entre une phase préparatoire de quelques minutes, suivie d'une phase de passage de quelques secondes, pendant la pause à vide, où la conscience ordinaire s'efface dans le sommeil. Ce crépuscule est une brèche ouverte sur un vide plein de clarté, « comme un pâle clair de lune ».

Je peux indépendamment, dans la pose du cadavre, laisser le souffle s'étirer, le plus possible, sans utiliser trop d'air. Observer. Laisser passer les sons et les images. Rester spectateur. M'effacer dans la pause à vide, dans l'intervalle du cœur. Passer de l'autre-côté du miroir. M'endormir, me réveiller, dans la saveur du flux et du reflux des souffles et des caresses qui me guident vers le « ça crée », vers cette Vie qui me fait vivre.

Il existe bien sûr d'autres procédés pour faciliter le maintien de la vigilance à l'endormissement, comme celui de s'endormir et de se réveiller sur le son interne et la narine en activité. Cet exercice relie à l'air et à l'espace, au centre du cœur et de la gorge, du toucher et de l'ouïe. Il permet ainsi, en invitant à demeurer attentif au bord de l'effondrement sensoriel, de nous accompagner jusqu'au *seuil*. Si je me couche sur le côté droit, l'air va naturellement plus passer dans la narine gauche, le son sera plus perceptible dans l'oreille gauche, et cela va activer le côté lunaire. Couché sur le côté gauche, c'est l'inverse. Sur le dos, le repérage est plus subtil car l'équilibre des souffles et du son est plus marqué. Je porte donc l'attention sur le souffle et observe dans quelle narine il circule le plus. Je reste concentré sur cette narine et tout le côté en activité, puis enclenche tranquillement la respiration du dormeur. Je commence ensuite à élargir l'attention au son, avec un souffle profond et paisible. Je reste ouvert à tout ce qui se passe, à tous les phénomènes qui apparaissent à la conscience, à la « pause à vide » pour accueillir le moment de l'endormissement. L'idée est ici de s'endormir en gardant comme dernière conscience, soit le souffle, inextricablement liée à une sensation subtile, le son, ou les deux, pour le ou les retrouver dès le réveil. Il s'agit de reconnaître le lien entre les deux états de conscience.

« Comment conserver cette sensation de soi vivante dans le sommeil ? Le premier effort à tenter est d'entrer consciemment dans le sommeil en restant dans une sensation très subtile de soi, sensation qui persistera bien au-delà de l'état de conscience

ordinaire sombrant dans la lourdeur du sommeil, pour n'être plus qu'une vibration de vie dont le processus est rigoureusement connu. Au réveil, le processus inverse se produit. Cette vibration se déroulera pour animer la sensation de soi, longtemps avant le réveil du corps. » 50

Le lien entre les deux états ne peut pas être « créé » ou « fabriqué ». Il ne peut qu'être reconnu, mais la prise de conscience des centres d'énergie, des éléments et des sens, dans leurs rapports intimes, confère une précieuse disponibilité. C'est pourquoi, s'entraîner également à s'endormir dans les poses du yoga qui nous mettent en relation avec le centre d'énergie du cœur, et donc du toucher et du sommeil, permet de mieux comprendre ces imbrications physio-énergétiques. Je peux ainsi prendre la tortue ou l'embryon d'or, en observant le souffle, la sensation de vibration et le son, et verser en « chien de fusil » juste au seuil de passer dans le sommeil. Peu à peu, j'apprends ainsi, tout en maintenant une certaine qualité de vigilance, à m'endormir superficiellement ou plus profondément. Le processus d'endormissement apparaissant avec plus de clarté, je peux ainsi le « découper » en différentes phases, suivant l'ordre de l'effondrement sensoriel, et associer chacune d'entre elles, par exemple, à une sphère lumineuse d'une couleur et d'une intensité particulière. Il peut alors m'être donnée l'occasion, à l'instar de la lune qui orne le front de Shiva, de reconnaître cette « claire lumière » qui n'est alors plus un objet perçu, comme une sphère de couleur, mais la Conscience même dans laquelle « je » passe de la veille au sommeil. Comme le conseillait Shrî Râmakrishna, de la même façon que les textes tantriques, il importe toujours de s'engager « dans le sommeil volontaire en partant du cœur et non d'un centre inférieur ». Je peux m'y entraîner en portant l'attention, dans le cœur, sur une sphère ou un point lumineux, comme je l'ai déjà évoqué, ou sur le son interne, « non frappé », continu, en essayant de m'endormir sur les pauses à vide, pour prendre conscience du grand passage.

« Avec un petit effort, cet instant peut être prolongé. Lorsqu'on s'endort, l'esprit tend naturellement à cesser son activité ; on peut s'exercer à retenir ce processus de telle façon que le passage se fasse le plus lentement possible, comme un chemin qui se cherche.

Il ne faut pas souffler la flamme d'un seul coup, mais glisser dans le sommeil comme la lumière du jour qui s'évanouit dans le crépuscule, comme l'enfant qui s'endort sur le sein de sa mère. Cependant cette dernière comparaison n'est pas complète. L'enfant s'endort, mais la mère reste éveillée. L'enfant se confie en quelque sorte à la vigilance de sa mère, mais sans en avoir vraiment conscience. Dans le sommeil yogique (yoga-nidrâ), cette conscience sera claire et nette. »⁵¹

Lorsque la tentative semble échouer, il ne faut surtout pas éprouver de frustration ou de désespoir. Je laisse passer les commentaires, les jugements, et patiemment, je poursuis ma pratique, demeure dans la saveur de l'instant présent sans me tourmenter. Fanfaronner ou s'apitoyer sur soi reviennent au même : à renforcer l'ego, le sens du « moi » qui pense être l'auteur de ses actions, et par conséquent, de ses pratiques. Et cela ne fait que me fourvoyer dans des impasses. Je dois au contraire me soumettre, abdiquer, m'effacer, m'abandonner, me laisser saisir par le ravissement, tel Sainte Thérèse d'Avila à la lecture de cette oraison inspirée et inspirante, composé par le Père Fray Francisco de Osuna :

« Bienheureux ceux qui font oraison avant de s'endormir, et qui en s'éveillant retournent promptement à l'oraison. Ceux-là, à l'exemple d'Elie, mangent un peu, dorment, mangent à nouveau un peu, et se blottissent dans les bras du Seigneur comme des enfants qui s'endorment sur le sein de leur mère après avoir bu son lait, s'éveillent à nouveau, têtent, et se rendorment. Ainsi, avec ces radieux intervalles, leur temps de sommeil compte pour de l'oraison plus que pour du sommeil... et alors même qu'ils ont dormi, ils entendent à leur réveil que leur âme a dormi dans les bras de l'Aimé. »⁵²

Le yogi Shrî Anirvan éveille le même sentiment, propice à l'abandon, lorsqu'il parle de la « Mère », c'est-à-dire la Conscience, cette « clarté limpide semblable à un pâle clair de lune » :

« Toute la journée, nous sommes absorbés par nos activités. Alors, nous disons à notre Mère : « Ô Mère, nous n'avons pas un seul instant pour t'invoquer. C'est pourquoi nous ne nous souvenons pas de toi. Où trouver le temps de s'arrêter pour se tourner vers toi ? » Mais la Mère ne nous oublie pas. Au plus profond de la nuit, Elle efface notre univers de labeur fébrile et de pensées bruyantes. Dans son immense compassion, elle nous attire vers les profondeurs insondables de son cœur yogique, dans le Fleuve originel de la connaissance qui remonte à sa Source. Même si je ne le sais pas, la Mère le sait. Même si je ne peux rien lui offrir d'autre, que je puisse au moins lui donner mon sommeil ! Si seulement je pouvais lui dire : « Lorsque je repose, je suis à tes pieds ; dans mon sommeil, je ne pense qu'à toi. »⁵³

Pratiques de nuit

Yoga-nidrâ compose également avec les insomnies et les réveils nocturnes, programmés et spontanés. Normalement, lorsque je me trouve dans un état de conscience ordinaire, le cycle commence avec un sommeil « lent léger » durant lequel je reste très sensible aux bruits extérieurs. Dans le sommeil « lent profond », le corps se repose complètement et je n'entends plus rien. L'activité cérébrale redémarre avec le sommeil « paradoxal », l'état de rêve. Cette activité mentale se manifeste par l'augmentation des ondes cérébrales et les rapides mouvements des yeux. Après un moment de latence, le corps se réveille ou recommence un nouveau cycle d'environ une heure trente. Quatre cycles correspondent à peu près à une nuit de six heures, ce qui offre naturellement de nombreux intervalles à explorer.

« (...) la nuit, avec son silence, devrait être le temps consacré avant toute chose au travail gradué d'intériorisation consciente, puis au sommeil volontaire en état de conscience éveillée. Ce sommeil dans un corps sans fatigue et sans tensions (hors celle très minime causée par l'usure du temps) et dans une pose étudiée, toujours la même, devient le champ de nombreuses expériences. »⁵⁴

Les pratiques qui consistent à faire retentir une alarme plusieurs fois par nuit, pour se réveiller intentionnellement, ne doivent être réalisées que sous la direction d'un enseignant très compétent, sur des courtes périodes et dans des conditions favorables, au risque de n'apporter que fatigue et confusion. C'est pourquoi il est préférable d'utiliser les réveils nocturnes naturels et spontanés pour relancer, par exemple, une séance commencée à l'endormissement. Sinon, plus simplement, lors d'un réveil spontané, lorsque je prends conscience que j'étais plongé dans l'oubli, je peux reprendre immédiatement une posture classique de yoga-nidrâ, comme celle du cadavre ou du Bouddha allongé sur le coté droit. La pose doit être prise sans effort, sans agitation, pour continuer à savourer cet entre-deux. Je demeure dans le cœur, observe le souffle, et de

nouveau, l'endormissement. Lors des réveils, je peux également simplement me tourner, étirer le corps, observer une lumière ou relancer un souffle. Comme toujours, l'important est de rester tranquille et vigilant, en s'abandonnant à la bienheureuse vacuité :

« Le sommeil est comme le cœur du yoga de la Mère. Dans les profondeurs de la nuit, la terre demeure endormie, mais pendant ce temps le ciel (âkâsha) veille et observe à travers le regard immobile de myriades d'étoiles. Ce ciel est véritablement le cœur de la Mère. Y être endormi signifie être éveillé à la vaste paix du ciel. Cet éveil se fait très lentement comme la lune qui monte tranquillement en dissipant l'obscurité du soir de sa lumière blanche. Tel est le sommeil du yoga. »⁵⁵

Pratiques pour le réveil du matin

Le réveil du matin, comme tous réveils, recèle la même importance que l'endormissement. Il me donne à voir le processus inverse. Mais qu'apparaissent l'aube ou le crépuscule, l'entre-deux offre toujours la même possibilité de reconnaître sa véritable nature. Comme le sens du « moi » disparaît progressivement avec l'endormissement, il apparaît de nouveau avec chaque réveil. L'instant où le sens du « je » surgit est l'occasion parfaite d'assister à la résurgence du monde sensoriel et matériel, avec son lot de désirs, d'aversion et de souffrances. C'est l'occasion de prendre conscience que ce sens du moi n'est qu'une idée qui émerge lorsque je suis identifié au corps.⁵⁶

Une histoire raconte que le roi Janaka, très célèbre en Inde, se réveilla un matin quelque peu troublé. Il venait de rêver qu'il était un petit ouvrier. Il se demanda alors s'il était le roi Janaka qui venait de rêver qu'il était un ouvrier, ou s'il était un ouvrier en train de rêver qu'il est le roi Janaka. La question peut certes être troublante, mais elle n'apparaît encore qu'avec l'identification à une forme conditionnée, que cela soit dans le rêve ou dans l'état de veille. Que je pense être le roi Janaka, un ouvrier, Tchouang-Tseu ou un papillon, je reste le douloureux jouet des pensées. La paix ne se donne entièrement que lorsque je réalise que je ne suis ni l'un ni l'autre. Et cela demande d'être présent à cette première pensée qui s'élève. Lorsque le rêve apparaît.

Le yoga du rêve (*svapna-yoga*)

La meilleure manière d'être conscient de ses rêves la nuit est d'abord d'être conscient de ses rêves le jour. Dans l'état de veille, je passe la plupart du temps à rêvasser, « perdu dans les pensées ». Si je n'en prends pas conscience *maintenant*, cela n'arrivera jamais pendant le rêve nocturne. Cela étant dit, le yoga tantrique propose des pratiques pour favoriser la pleine conscience dans l'état de rêve. A la différence du rêve dit « lucide », yoga-nidrâ, ou dans ce cas *Svapnayoga*, n'a pas pour ambition de « maîtriser ou réaliser ses rêves », et ainsi d'entretenir le sens du moi et de grossiers désirs. Yoga-nidrâ invite simplement à prendre conscience que je rêve quand je suis en train de rêver. C'est, en *Soi*, largement suffisant.

Pour y aider, *Svapnayoga* propose quelques pratiques qu'il convient d'aborder comme un jeu, avec l'état d'esprit de l'enfant qui regarde le monde pour la première fois. Par exemple, dans l'état de veille, il est possible, sous la forme d'un exercice, d'élaborer un court scénario impliquant les cinq sens et d'en extraire l'image qui le résume le mieux. En se souvenant ensuite de cette image dans les moments entre-deux, comme l'endormissement, l'éternuement ou l'orgasme, ou grâce à certains souffles, fixations oculaires et autres concentrations liées au feu, où une certaine masse d'énergie est disponible, l'impression laissée sera d'autant plus forte et susceptible de resurgir pendant l'état de rêve. Si cela a également été « travaillé » pendant les séances, la résurgence de l'« image sensorielle » dans le rêve offre alors la possibilité d'en prendre conscience, de s'éveiller au rêve, sans pour autant se réveiller. C'est une prise de conscience savoureuse, lumineuse et puissamment conciliatrice. Notons ici l'importance du centre d'énergie du ventre, particulièrement actif pendant l'état de rêve. Rappelons également le lien qu'il entretient avec l'élément feu, avec la vue, les yeux, les gros orteils, l'anus et tout le canal central. On peut facilement constater que les impressions visuelles sont souvent plus « marquantes », qu'elles « s'impriment » plus rapidement dans la mémoire et qu'elles occupent une part importante de nos rêves et de nos souvenirs. C'est pourquoi, dans le cadre du yoga du

rêve, il est naturellement plus aisé de travailler avec une image qu'une odeur, même si tout dépend de chacun. Le toucher occupe aussi une place essentielle, c'est aussi pourquoi yoga-nidrâ accorde une place si importante à la sensation, au ressenti intime, intérieur, du corps et de la structure énergétique. Pour qu'une impression apparaisse, il faut un contact entre un organe et un objet sensoriel (externes ou internes). Et lorsque je reçois une impression, si je suis attentif, présent à moi-même et au monde, je peux la sentir vibrer dans les centres d'énergie et le corps physique, par exemple dans le canal central et le plexus solaire. La vibration du plexus indique souvent l'apparaître d'une émotion, d'une réaction du corps au mental, mais aussi, parfois, l'éveil à un autre mode de compréhension. L'observation des processus de souvenirs et de rêves peut bien sûr aussi se faire par un travail sur les autres centres et à travers d'autres thématiques essentielles. Parmi elles, l'amour, la possession, la peur, le plaisir, la perte, la rencontre et bien évidemment la mort, la « voix secrète » qui guide le pratiquant de yoga-nidrâ vers la paix de l'âme et la clarté de l'esprit. Il y a là un vaste champ d'investigation à visiter par soi-même.

Avec ou sans image et quelque soit le souffle à l'œuvre, les enseignements tantriques invitent toujours à s'endormir dans le *cœur*. Si, après avoir médité sur « l'énergie du souffle dense et légère » qui circule entre l'espace du cœur et l'espace au-dessus de la fontanelle, « on entre dans le cœur au moment de l'endormissement, on obtiendra alors la conscience de ses rêves ». ⁵⁷ Yoga-nidrâ considère le cœur comme un espace initiatique, le centre même par lequel s'organise le passage vers le sommeil. Au moment où je vais m'endormir, tous les contenus de mon histoire et de mes expériences sensorielles disparaissent dans cet espace. Cela me permet, dans ce contexte, de libérer l'intuition, d'appréhender mes contenus mentaux et émotionnels, mes tendances latentes qui font ma personnalité et mon comportement, dans la mesure où ces contenus ne sont pas barrés par l'ordre et l'intelligence de mon état de veille. Ainsi des portes s'ouvrent sur mes conditionnements des états de veille et de rêve, tout en me rendant plus disponible au pressentiment de l'Inconditionné. Car le Cœur, dans les traditions védantiques et tantriques, au-delà de l'organe ou du centre d'énergie, désigne le « quatrième état » lui-même, l'état de yoga-nidrâ, la

conscience non-duelle, l'Être, la félicité sans objet, la vacuité, le Soi dans lequel tout apparaît et disparaît.

« Quel est donc ce Soi ? - C'est cet Être infini qui s'identifie avec l'intellect et qui réside au milieu des organes – c'est cette Lumière qui brille au-dedans du cœur. »

« Dans ce séjour de Brahman est un petit lotus, une demeure dans laquelle est une petite cavité occupée par l'Espace ; on doit rechercher Ce qui est dans ce lieu et on Le connaîtra ».

« Brahman est réalité, connaissance, infinitude. Celui qui sait qu'il est caché dans le creux du cœur et au suprême firmament, réalise tous ses désirs avec le sage Brahman. »⁵⁸

La « séance » de yoga-nidrâ

ORGANISER ET COMPOSER SES SÉANCES PERSONNELLES ET/OU SES COURS

Le déroulement d'une « séance » de yoga-nidrâ dépend de chaque école. Dès les années 1940, Swami Satyananda développa certains aspects de cette technique et créa une méthode systématique qu'il commença à enseigner au début des années soixante, avant les premières publications, vingt ans plus tard.⁵⁹ Il a d'une certaine manière popularisé yoga-nidrâ. Mais cette philosophie pratique, dont l'origine se perd dans la nuit des temps, de Vishnu et de Shiva, ne saurait se résumer à une seule façon de dire et de faire, ni même à mille. Tout dépend des enseignements reçus, des influences, de la sensibilité de chacun et de la manière dont chacun l'adapte pour lui-même. Yoga-nidrâ, comme toute tradition authentique, nous rappelle sans cesse à l'ouverture, à la suspension du mental, au lâcher-prise. Il serait donc dommage de trop s'accrocher au doigt et de passer à côté de la lune qui apparaît dans le ciel de la conscience.

A l'instar de tout phénomène, une séance type se compose d'un début, d'un milieu et d'une fin. Il y a plusieurs façons de commencer, de poursuivre et de terminer. Cela dit, surtout dans un premier temps, la répétition aide beaucoup à lâcher-prise car ce qui est repéré est plus facile et invite plus à l'abandon. Mais il faudra veiller à ce que cela ne devienne pas non plus mécanique. Et en changeant il faudra veiller à ce que cela ne soit pas non plus rattrapé par le mental. Yoga-nidrâ demande toujours de « rester sur ses gardes », mais sans tension.

Idéalement suite à une séance de Hatha-Yoga classique, avec ses poses, ses souffles et ses gestes, la séance va donc pouvoir se composer de six à dix étapes, tout dépend aussi de la manière de compter et de découper les séquences. L'important demeure la cohérence dans la conjugaison des membres du yoga. Voici une proposition générale à adapter selon ses besoins, avec l'ensemble des « exercices » vus précédemment. A partir de cette base, il est possible de composer des milliers de séances différentes pour fréquenter l'entre-deux. De toute façon, le Soi seul est le véritable enseignant. C'est en

pratiquant la vie que je peux tout apprendre. C'est aussi en pratiquant yoga-nidrâ, à l'écoute du « Seigneur du Sommeil », qu'il me sera donné comment vraiment le pratiquer. Dans ce domaine, il n'y a plus que l'expérience vécue, directe, qui compte.

Préparation (*prastuti*)

Pratiquer yoga-nidrâ pendant une période d'une heure ou plus demande naturellement de trouver un endroit tranquille pour ne pas être dérangé, et si possible, silencieux, même si fondamentalement, le bruit n'est pas en soi un problème. De la même manière, si la sensation de froid doit générer des tensions, mieux vaut dès le départ prendre une couverture, car il importe ensuite de rester complètement immobile pendant toute la séance. Et de manière générale, dans la posture du cadavre.

La relaxation profonde (*shithilîkarana*)

La relaxation n'est pas une finalité mais un préalable, encore une phase de préparation. Non détendu, pétri de tensions, il est impossible d'être conscient des structures profondes, de l'énergie, que ce soit le jour ou la nuit. *Plus je suis détendu et vigilant, plus je suis réceptif.* Voici donc quelques exercices faciles à enchaîner ou à sélectionner en début de séance pour lâcher-prise sur les tensions physiques, émotionnelles et mentales.

La « raideur du cadavre » : juste avant de prendre la pose définitive, les yeux fermés, rapprocher les bras et les jambes le long du corps. Inspirer, tenir à poumons pleins en contractant le corps entier le plus possible, tout en serrant les bras contre le tronc et les jambes l'une contre l'autre. Observer le corps en train de se raidir. Puis relâcher tout d'un seul coup en expirant. Observer le « cadavre » en train de se détendre et devenir complètement immobile, « inerte ». Qui meurt ? À qui apparaît cette expérience ?

Sans intellectualiser, je prends conscience de mon état général, *ici et maintenant*, sans chercher à le changer. Pour « retirer les sens », je peux d'abord écouter les sons les plus lointains, en ramenant progressivement l'attention aux sons les plus proches et les plus intérieurs, jusqu'au silence. Je prends conscience du flux et du reflux de la respiration en élargissant progressivement l'attention aux points d'appuis du corps sur le sol, de la tête aux pieds. Sur chaque expiration, tout se dépose, se repose, se fond dans le silence de l'espace du cœur et du toucher. Je prends conscience des courants de vibrations, de l'espace mental où tout ce qui nous arrive apparaît et se dessine. Les yeux demeurent immobiles, le regard, bien derrière, dans la pose du témoin, en train de contempler, sans commentaire, la profondeur infinie de ce ciel intérieur.

La « vague » : pour approfondir la détente et la sensibilité, je laisse la caresse du souffle remonter par le devant du corps, avec une sensation, du dessus des pieds au sommet de la tête quand j'inspire, et retomber, quand j'expire, par l'arrière du corps, du dos de la tête aux talons. J'observe le flux et le reflux des souffles et les vagues de sensations me

purifier, me laver de mes tensions physiques et mentales. Souffle après souffle, je savoure l'enveloppe de sensations, je lâche-prise. Je laisse le corps, le *shavâ*, se déposer, se détendre au rythme de la respiration qui va-et-vient comme des vagues sur l'océan tranquille.

Si j'y suis sensible, je peux ici invoquer l'image de Nârâyana couché dans son repos éternel, ou de Shiva, allongé sous la déesse Kâlî. Je laisse alors s'éveiller un sentiment nouveau, sur l'inspir, en le mêlant au souffle vital, et le laisse se répandre dans tout le corps sur l'expir. « Vous ne reposez pas sur votre lit, mais sur l'Océan infini primordial de lumière... ». A chaque souffle, je prends conscience des flux d'énergie qui traversent la colonne vertébrale. Vibrations à l'inspir (*JE*), conscience, vibrations à l'expir (*SUIS*), félicité. Les vagues de sensations, d'émotions, de pensées et d'images vont et viennent, mais l'Océan profond demeure parfaitement tranquille, spectateur détaché des flux et des reflux qui apparaissent et disparaissent en lui.

Plus le pratiquant progressera et plus il raccourcira la phase de relaxation pour prendre le temps d'aller à l'essentiel, surtout s'il a pratiqué au préalable une série de poses et de souffles. Il est alors censé être déjà relaxé, prêt et disponible.

La force de l'intention (*samkalpa*)

Avec cette disponibilité et cette sensibilité en éveil, l'énergie est ressentie, vibrante, dans la chair et les os ; la pensée devient créatrice, s'ouvre à l'intuition. Yoga-nidrâ invite alors à faire un « souhait » (*samkalpa*), de manière courte et positive, afin de laisser cette pensée chargée d'énergie s'incarner et « prendre corps ». Simplement, j'inspire, je répète trois fois le souhait en rétention, et en expirant, j'oublie tout. La tradition dit ici qu'il conviendrait de garder le même souhait jusqu'à ce qu'il se réalise. On trouve aussi souvent l'idée que pour être entendue et exaucée des forces supérieures, toute prière doit être répétée au moins trois fois. Il est également possible d'inspirer « je... » et d'expirer le souhait, simultanément ou tour à tour, dans les structures physique, énergétique et mentale. Le souhait peut aussi être formulé dans l'espace mental, entre veille et sommeil, comme un message adressé directement au subconscient. Il peut être formulé dans l'espace du cœur où loge « l'arbre à souhait », mentionné par les textes comme l'arbre magique qui « réalise les désirs » : « Les résolutions sont des arbres-à-souhaits (*kalpataru*) ; l'énergie de la conscience est le verger céleste aux arbres d'abondance. »⁶⁰

Le souhait peut aussi être intérieurement formulé, simultanément ou progressivement, aux trois niveaux de l'articulation mentale : de manière articulée, non-articulée et entendue. Mais avec la pratique et l'expérience, le souhait devient un non-souhait, libre de mot, de pensée et d'intention. Il est souvenance sans objet, pure présence, sans choix ni forme. Il ne saurait y avoir d'autre désir que de demeurer dans le Soi.

« En renonçant sans aucune exception à tous les désirs nés des imaginations et projections mentales et en contrôlant totalement, de tous côtés, l'ensemble des sens, on atteint peu à peu la tranquillité. Ayant établi le mental dans le Soi, on ne pense à rien d'autre. »⁶¹

Quelque soit la nature du souhait, je reste tranquille, spectateur de tout ce qui apparaît et disparaît dans la conscience.

La rotation de conscience (*chetanâ sanchârana*)

La « rotation de conscience » est une étape essentielle pour renforcer la conscience de soi, la présence aux différentes structures qui nous composent, tout en nous permettant, par sa force conciliatrice, de s'éveiller à la non-dualité de l'être :

« Dans la tradition indienne un mythe prétend que nous sommes une unité perdue, perdue de vue. L'humain, dit cette tradition, est habité par le sentiment d'avoir perdu quelque chose. Une chose dont il ne saurait plus rien mais qu'il aimerait cependant retrouver. Cette saveur perdue, en correspondance étroite avec le "regard conscient" est ce que le mythe nomme Shiva. Quant au désir de retrouver cet état de conscience, le mythe lui donne les traits de Shakti. Shakti est l'énergie par laquelle Shiva va se manifester. Les deux personnages représentent ainsi deux aspects de la réalité, et lorsque ces deux aspects sont totalement reliés, tout conflit disparaît, la séparation n'existe plus ; l'iconographie indienne les représente alors dans une union sexuelle indissoluble. C'est dans l'intimité de ce couple un peu particulier que s'enracine la légende. L'histoire raconte, qu'abîmés dans leur union Shiva et Shakti oublient complètement l'univers, ils en perdent la mémoire au point que l'équilibre du monde s'en trouve menacé. Les hommes inquiets vont donc se plaindre aux dieux, Shiva et Shakti sont encore allés trop loin ! On décide aussitôt une opération commando, des êtres mi-terrestres, mi-célestes étant chargés d'enlever Shakti au sommet des Himalaya, et de la cacher à l'autre bout de l'Inde, au Cap de la Vierge. Une fois l'opération terminée, Shiva sort lentement de sa torpeur et en un clin d'œil (le troisième !) repère sa compagne. Pris de colère que leur union ait été troublée, il la rejoint, l'empoigne par les cheveux et s'empresse de la traîner vers leur demeure himalayenne. Les hommes qui n'ont aucune envie de voir les amants retourner à leurs ébats décident alors de couper la déesse en morceaux qui seront éparpillés aux quatre coins du pays. Tandis que Shiva traîne sa compagne, ils

*commencent à découper la déesse, d'abord le pouce de la main droite, puis le deuxième doigt, le troisième, etc. »*⁶²

Afin de répondre à ce véritable « devoir êtrique », de « ramasser les morceaux épars de la déesse » en vue de revenir à l'unité perdue, je commence par la prise de conscience du pouce de la main droite.⁶³ La rotation peut s'effectuer sur les trois premières structures, indépendamment ou simultanément, en insistant sur la prise de conscience des sensations du corps physique (peau, muscles, os, organes), des vibrations du corps d'énergie et des images qui émergent naturellement du corps mental. Donc après le pouce je prends conscience de chaque doigt, l'un après l'autre. La chair, la vibration, l'image. Puis la paume de la main, le dos de la main, la main et le poignet ; l'avant bras jusqu'au coude ; la partie supérieure du bras jusqu'à l'épaule ; tout le bras. Je laisse ensuite l'attention toucher et pénétrer le gros orteil du pied droit, puis les autres ; la plante et le dessus du pied, le pied, le talon, la cheville ; je laisse la caresse s'étendre au mollet, au tibia, au genou ; la cuisse, la fesse, la hanche, toute la jambe droite. Je continue ainsi avec la jambe gauche puis avec le bras gauche. Je prends le temps de ressentir les deux bras et les deux jambes ensembles. Puis je laisse la conscience embrasser toute la base du corps : les fesses, les hanches, le périnée, l'anus, le coccyx, l'aîne, la région sexuelle et sacrée. Je reste attentif aux sensations, aux vibrations qui apparaissent et disparaissent. L'attention, dans cette « concentration sans tension », continue à remonter dans le ventre, le plexus, la région lombaire, les reins, les flans, les côtes ; la poitrine, le dos ; les omoplates, les clavicules, les zones entre-deux, le cœur, l'espace du cœur. A chaque souffle, je ressens les deux jambes, le tronc, jusqu'aux épaules, avec les bras. Puis l'attention continue de remonter dans le cou, la gorge, la nuque, les vertèbres cervicales ; puis dans toute la tête, le cerveau et chaque organe des sens dans l'ordre élémentaire.

Je peux enfin savourer l'unité retrouvée en ressentant le corps tout entier et son axe central vibrer à chaque souffle, dans l'espace de conscience, dans le Cœur. J'écoute le *mantra* naturel se répéter à travers moi : « je suis », « je suis » (*ham'sa*). Je reste spectateur, témoin tranquille. Je profite de chaque expiration pour lâcher-prise et me fondre dans la paix en arrière-plan, dans ce dos d'attention, d'énergie, de lumière. Il voit tout,

il accueille tous les phénomènes qui apparaissent et disparaissent, sans commentaire, sans mot. Il observe les mondes se faire, se défaire sans être affecté. Je demeure pleinement attentif, allongé, tel Nârâyana, sur un Océan de sensations subtiles. Le corps s'endort mais la conscience veille, « comme un enfant qui s'endort dans les bras de sa mère ».

Pour rassembler les petits morceaux d'énergie qui restent inconscients, la conscience peut ainsi se déplacer selon un itinéraire codifié ou plus spontané. La rotation peut être « externe » (*bahirnyasa*), axée sur le corps physique, ou « interne » (*antaranyasa*), plus axée sur les roues d'énergie ou l'apparaître des images. Mais on l'a vu, elle peut également se faire sur ces trois premières « gaines » simultanément, en prenant conscience de la sensation, de la vibration et de l'image. Elle peut aussi se faire dans des sens et des directions différentes. L'important est surtout de ressentir sans laisser la pensée partir dans des associations. Pour cela, outre le fait de bien connaître un itinéraire pour ne pas avoir à y penser, chaque battement du cœur, chaque souffle, ou un bref *mantra*, comme « AUM » ou « ram », peut aussi venir « toucher » chaque partie du corps, pour les localiser, les sentir et lâcher comme une offrande. Ainsi sachant ce qui est tenu, il est ensuite beaucoup plus facile de lâcher. C'est pourquoi le corps, une fois intimement éprouvé, peut alors être « effacé ». Il disparaît dans le Vide avec le sens du « moi ». Il ne reste que la saveur paisible et silencieuse du sommeil conscient.

Cette « rotation de conscience » peut également désigner un pèlerinage « sur les lieux où étaient tombés les morceaux de la déesse et sur lesquels ont été érigés des temples. »⁶⁴ J'ai moi-même retrouvé cette « saveur de l'unité perdue » en parcourant l'Inde de lieux saints en lieux saints, comme mon corps de membre en membre. Un vieux proverbe tiré du *Skanda Purana* m'avait mis sur la voie de quatre hauts lieux pour tenter de rassembler un savoir que je pensais alors perdu : « Voir Chidambaram, naître à Tiruvarur, mourir à Bénarès ou se souvenir d'Arunâchala, c'est la Délivrance. » Si l'ancien verset m'avait mis sur une piste, yoga-nidrâ m'a mis en présence d'un lien, et du fait que dans l'absolu, il n'y a que le lien, l'espace sacré dans lequel toutes les séparations se résorbent. Les centres d'énergie, sous la forme de points dans le corps ou de villes sacrés, viennent à la conscience. Tout m'apparaît, JE demeure immobile. D'abord « voir » tout ce qui n'est pas le lien ; puis « mourir », s'effacer, laisser la place au lien ; « naître » à la

conscience et s'en « souvenir », l'« habiter », demeurer le libre spectateur du temps qui passe.

Le décompte

Pour observer le processus mental et s'enfoncer dans l'espace dans lequel il se joue, il est ici possible de s'abandonner à un compte à rebours éventuel, en partant de la 108e, de la 54e ou de la 27e respiration. J'inspire, j'expire, 108, j'inspire, j'expire, 107, etc., jusqu'à 0, le « centre » de soi-même. A chaque expiration, le compte se dissout dans le silence. Je reste spectateur du compte à rebours. Je le laisse se faire, se défaire, tout seul, sans intervenir. Je me laisse porter vers l'inconnu. Je me contente de compter les moutons en sens inverse, de partir du multiple pour aller vers l'unité. C'est un moment propice pour l'endormissement, pour aller et venir, sans tomber dans l'inconscience totale. Mais c'est aussi une phase où je risque de m'endormir complètement en tombant dans l'inconscience totale. Alors, « attention »...

Par ailleurs, le décompte peut aussi être l'occasion de « purifier » l'espace mental, en lui associant la respiration alternée, sans boucher les narines avec les doigts : j'inspire à gauche, j'expire à droite, j'inspire à droite, j'expire à gauche, j'inspire à gauche, etc. Je prends simplement conscience du souffle qui passe dans un côté, puis dans l'autre, de façon très « tactile ».

Le zéro crée la suspension des fluctuations mentales et l'ouverture, propice à l'émerveillement, à la joie et à l'exploration.

Le travail thématique

Les premières phases de la séance sont censées créer une grande disponibilité pour un travail plus approfondi entre veille et sommeil. En jonglant avec les différents corps, gaines, centres, structures et autres phénomènes, il est ensuite possible de composer une infinité d'approches pour favoriser l'exploration du labyrinthe intérieur, et peut-être, trouver une issue à la souffrance et à l'ignorance. Cette partie centrale fait appel à tous les membres du yoga, notamment à la concentration, à la méditation et à la contemplation profonde. Quelque soit le thème abordé et l'intention de départ, tout doit finir par se dissoudre dans la paix profonde du silence.

Les grandes séances de yoga-nidrâ portent essentiellement sur les grandes questions de l'existence. Certaines visent à observer, sous différents angles, les différentes structures en détail, avec leurs processus, leurs liens et leurs passages : le corps physique et ses tissus (peau, muscles, os, organes), le système sensoriel et son rapport à l'inconscient, le corps énergétique (centres, supports, souffles, méridiens, etc.), les aspects de la pensée (mental, mémoire, intelligence et sens du moi), ses modes d'apparition et de disparition, etc. Si yoga-nidrâ invite presque systématiquement à observer attentivement la sensation, la vibration, la lumière et le son, certaines séances peuvent insister plus avant sur un de ces aspects en particulier, en introduisant également des souffles et des *mantra*. Parmi les thèmes importants, yoga-nidrâ ne manque pas d'interroger notre rapport à l'animalité, au temps, au devenir, aux désirs, aux éléments, à la jouissance, à l'extase, à l'amour, au « moi », au divin et bien entendu, au rêve, au sommeil et à la mort.

De manière générale, comme pour l'exécution des postures, le déroulement progresse toujours dans l'ordre « montant » des centres d'énergie. Une fois le décompte effectué, cela permet de donner un axe et une direction à la séance. De plus, d'après les enseignements traditionnels, cet ordre coïncide avec la résorption des sens et la dissolution des éléments dans le processus du sommeil et de la mort. C'est pourquoi ce repérage général, qui « découpe » le processus,

constitue une excellente préparation. En voici les grandes lignes, dans lesquelles de nombreuses variations peuvent être apportées : • Je commence par prendre conscience du centre d'énergie de la base, au niveau du coccyx, en associant le souffle et la pensée (*Ham Sa*, « je suis »...) à la sensation de vibration. Cela me permet de renforcer la concentration et la sensibilité, tout en ouvrant un espace. Je peux aussi éventuellement percevoir les particularités physiques et énergétiques (tissus, roues, formes, couleurs, etc.) avec plus ou moins de détails. L'important reste toujours le ressenti, la sensation. Je profite de chaque souffle pour laisser apparaître et ressentir les liens intimes qu'entretient le centre d'énergie avec les autres structures : l'anūs, le sens de l'odorat et les impressions qu'il a laissées, les tissus du corps physique, son inertie, sa stabilité, son état solide, son rapport à l'élément terre et au sentiment de tranquillité. A l'instar de Nârâyana ou de Shiva, je demeure témoin des phénomènes qui apparaissent et disparaissent, des états qui changent, sans commentaire ni jugement, sans me laisser prendre par l'énergie de leurs mouvements. Le souffle continue de s'allonger. Je reste disponible au parfum de la présence. • Je me laisse ensuite glisser dans le centre d'énergie du pubis, au niveau de la région sacrée. Au rythme de chaque souffle, je prends conscience des relations avec le sexe, le sens du goût, l'élément eau, la circulation du sang et de l'énergie, les courants de vibrations dans tout le corps, au-delà des frontières de la peau. Je laisse s'éveiller un sentiment de fluidité et de joie. Une saveur nouvelle. • L'attention continue son ascension dans le centre d'énergie du ventre, au niveau de la colonne lombaire. J'explore les liens qu'il entretient avec le plexus solaire, l'élément feu, la vue, les formes, les yeux, la chaleur, la lumière, la vibration, les émotions, le mental et le rêve. A chaque souffle, je m'abandonne à un profond sentiment d'irradiation. Du nombril de Nârâyana sort un lotus sur lequel le dieu Brahmâ est assis, créant les pensées et les mondes qui s'élèvent et retombent. Le Beau est la saveur du vrai. Souffle après souffle, le feu consume les désirs, les peurs et le sens du moi. Le passage n'est pas loin. • L'attention remonte alors dans le centre du cœur, au niveau de la colonne dorsale : la peau, les mains, l'élément air, le toucher, le sommeil et « moi », au bord du Vide. Souffle après souffle, « je » disparaît dans un sentiment d'expansion, une sensation d'énergie impersonnelle, libre comme l'air, qui se *répand* et embrasse l'univers tout entier, au-delà des

limites de la peau et du mental. C'est la saveur de la béatitude et de l'amour. « L'enfant dort mais la Mère veille ». • L'attention passe ensuite dans le centre de la gorge, du côté de la colonne cervicale : les oreilles, les cordes vocales, le sens de l'ouïe, l'élément espace et le son, par lequel se fait le dernier contact avec le *mourant* et le monde des phénomènes. Le sentiment d'expansion finit par laisser la place à l'immobilité totale. L'expansion elle-même, comme le souffle, apparaît dans le vide. C'est la saveur du silence. • L'attention passe ensuite dans le centre du front, entre les sourcils, au milieu de la tête. L'espace physique lui-même, comme le jeu de l'ensemble des centres et des éléments, apparaît dans cet espace mental fait d'énergie consciente. C'est la saveur de la conscience et de la joie pure. • Enfin, cet espace mental lui-même apparaît dans l'espace de la conscience. L'énergie finit sa course dans le centre aux « mille pétales », dans le vide au-dessus de la tête qui ne fait qu'un avec le vide du cœur. C'est l'union de la clarté et de la vacuité. C'est la saveur de l'Être, de l'Incréé, de l'« unité retrouvée ».

« JE SUIS le Brahman absolu, la pure Conscience sans qualité, le Témoin dénué de toute imperfection, demeurant immobile comme l'espace dans tous les êtres. » 65

Les nuages des sensations, des émotions et des pensées, comme les états de veille, de rêve et de sommeil, apparaissent et disparaissent dans le ciel, mais le ciel de la conscience demeure parfaitement immobile, inaffecté et immuable. Il contient tout, il pénètre tout, il est tout. Ramana Maharshi disait que « l'univers entier est dans le corps et le corps tout entier est dans le Cœur. Donc l'univers est contenu dans le Cœur. (...) Cœur est ton Nom Ô Seigneur ! » Comme le dit si bien Swami Dayânanda, « Il n'y a pas un seul Dieu. Il n'y a que Dieu ». A ce stade, aucune pratique n'est possible. Il n'est plus question d'effort, de concentration, de faire et d'intention. Il n'y a plus personne. Seule brille la Conscience.

Les visualisations sensibles

Une séance type de yoga-nidrâ peut aussi inclure certaines « visualisations » qui peuvent être également travaillées indépendamment. Certaines écoles utilisent systématiquement l'évocation d'« images » dans leur conduite de séances, en les développant même en scénarios et en histoires. Si une telle pratique peut nous permettre d'accéder à des couches profondes de l'inconscient individuel et collectif, comme à la sphère savoureuse de l'intuition, il n'en demeure pas moins qu'elle peut aussi, plutôt que de la suspendre, trop stimuler la pensée ordinaire associative, et donc nous empêcher de s'éveiller à la réalité en amont de cette structure mécanique. A chacun de pratiquer avec soin, sincérité et vigilance, et de voir ce qui « fonctionne » le mieux pour soi. Elles peuvent aussi être un bon support pour le yoga du rêve.

Les images évoquées dans ce type de séquence, souvent symboliques et archétypales, peuvent être des postures de yoga, des représentations divines, des arbres, des fleurs, des animaux, des oiseaux, des montagnes, des océans et tout ce qui évoque la nature, le jour, la nuit et les saisons. Elles peuvent être sélectionnées logiquement en référence aux cinq éléments (terre, eau, feu, air et espace), ou à d'autres thèmes comme l'amour, le vide, le sommeil et la mort.

Les textes classiques du yoga, du *vedanta* et du *tantra* regorgent de ce type d'images capables d'éveiller une fine qualité de sentiment et d'intuition, et d'inspirer yoga-nidrâ. Par exemple, la *Shiva Samhita* évoque des images qui renvoient symboliquement au corps humain composé des cinq éléments : le Mont Méru entouré par sept îles, sept fleuves, des mers, des montagnes, le bâton, des champs et des propriétaires des champs, le lac, un feu, un ciel, un sommet de montagne enneigé, une grotte, un temple, un précipice, le soleil, la lune, le corps comme lieu d'offrande, un aigle, un félin, un serpent, un éléphant, un daim, un crocodile, une baleine, etc.⁶⁶ Ainsi, en laissant spontanément apparaître ces images en soi ou à côté de soi, dans l'espace, sans mots, sans commentaires, sans associer un savoir ou une pensée, je peux

intuitivement en ressentir la résonance, la vibration, dans certains lieux précis du corps comme la colonne vertébrale, les centres d'énergie et les principaux méridiens. L'essentiel ici est de reconnaître un autre mode de perception et de connaissance des choses que d'habitude, sans passer par la pensée discursive, en restant dans un ressenti subtil. C'est pourquoi, dans le cadre d'une séquence comportant un nombre conséquent d'évocations, il importe de les laisser défil⁶⁷ assez rapidement pour ne pas que le mental ne prenne le dessus et commente. Ainsi, avec un peu d'entraînement, il est possible de laisser défiler une série complète sur une seule expiration, lente, profonde ou plus en phase avec le rythme du dormeur, en recommençant plusieurs fois si besoin. En dehors d'une séance type, l'exercice peut être fait plusieurs fois par jour (ou par nuit), assis, debout, couché, en marchant, les yeux fermés ou ouverts. Le plus important, finalement, reste encore le fait que l'image puisse me rappeler à l'espace tranquille et conscient dans lequel elle apparaît. Il ne s'agit pas ici de spéculer sur les phénomènes et de savoir, mais de plonger dans le Cœur et d'être, simplement.

Se fondre dans le Cœur

Lorsque les pratiques du yoga parviennent à « stopper les fluctuations du mental », elles deviennent instantanément impossibles et inutiles. Inutile parce il n'y a rien à faire, et impossible parce qu'il n'y a plus personne pour le faire. L'ego, le sens du moi, s'est effacé avec les pensées. Il ne demeure alors que la saveur du silence et du vide, la joie indicible d'une vision originelle, impersonnelle et intensément *vivante*. Dans le cadre d'une séance formelle, ce moment de méditation pure, sans préhension, se traduira par un long silence. C'est une ouverture directe sur l'intuition, la béatitude et le bienheureux témoin de ces épiphanies, sur « le jaillissement de la félicité du Soi et la prise de conscience permanente du JE » (Kshemarâja) :

« Dans la caverne profonde du cœur, la seule réalité qui est l'Absolu, brille devant nous sous la forme du Soi, vibrant comme conscience du Soi, c'est à dire « JE-JE ». Vous devriez entrer dans le Cœur en poursuivant la pensée « JE », ou en plongeant en lui. »⁶⁸

« La vacuité est la Conscience qui, réfléchissant sur elle-même, se perçoit comme distincte de toute l'objectivité en se disant : « je ne suis pas cela (neti neti) ». Tel est l'état le plus élevé auquel accèdent les yogi. »⁶⁹

Souhait (*Samkalpa*) & Achèvement (*samâpti*)

Dans le cadre d'une séance formelle, ce moment est propice pour entendre de nouveau trois fois le « souhait » effectué en début de séance. De cette félicité sans forme émerge le verbe, la volonté, le son, la lumière, la vibration qui vont ensuite s'incarner dans la chair et l'apparence du monde. Dès que le souhait s'est effacé dans le vide vibrant, je reprends alors progressivement conscience des différentes structures jusqu'au corps physique, partie par partie, de la tête aux pieds. Je reste alors spectateur immobile du corps en train de se remettre en mouvement.⁷⁰ Je prends le temps de savourer en demeurant dans cette présence lumineuse à moi-même, qui par la conjugaison de la pratique et de la grâce, s'élargit peu à peu aux autres heures du jour et de la nuit, avec le sentiment profond d'être « heureux, tranquille et libre ». J'inspire la conscience d'être et j'expire la joie d'être. JE SUIS.

Cette manière de sortir d'une séance s'applique également au réveil du matin et à l'apparaître du sens du moi. Une pratique complète peut consister à préparer et observer l'endormissement avec les différentes phases d'une séance classique, jusqu'à s'endormir dans le « cœur ». Ainsi, chaque réveil, s'il y a, devient l'occasion de simplement observer le passage ou relancer la séance déjà entreprise. Sinon de demeurer spectateur des états en train de passer... jusqu'au réveil où après un souhait et un moment de prise de conscience, le corps se remet en mouvement pour sortir du lit et vaquer à ses occupations.

L'art de vivre en pleine conscience

Yoga-nidrâ ne se limite ni à des pratiques formelles ni à l'observation du sommeil. C'est une approche intégrale de tous les états de conscience. Yoga-nidrâ propose une certaine méthodologie qui varie selon les écoles, mais cela reste avant tout une attitude, une façon d'être et un art de vivre au quotidien, qui n'a rien à voir avec le paraître, la morale ou la nature des activités. Il ne se substitue à rien mais s'ajoute à tout, dans la conjugaison de la pleine conscience et de la paix profonde. Ce lien sacré peut être « établi » en reconnaissant le sommeil dans le silence de l'état de veille. « Il nous suffit d'invoquer ce silence et d'y élargir notre conscience en la répandant dans le cœur yogique de la Mère ; ainsi, même le sommeil peut être transformé. »⁷¹

Dès les premiers instants du réveil, je peux profiter de cet « entre-deux » pour directement entrer en méditation, de manière formelle ou non. Ouvert, sans intention, je laisse ce silence accueillir les phénomènes, les premières actions, les événements, les obligations sociales, professionnelles ou familiales. Il ne s'agit pas ici de changer ses conditions ordinaires d'existence mais de s'observer, précisément, dans ces conditions, en train d'agir normalement. La méditation pure n'étant pas une action, elle s'ajoute sans problème à mes activités quotidiennes. Mais cela étant dit, il est recommandé de prendre le temps de s'asseoir en silence au moins deux fois par jour. Car ce silence a besoin d'être reconnu, cultivé, pénétré.

Pour me préparer à appréhender consciemment les activités de la journée, je peux donc prendre le temps de m'asseoir un certain temps prédéfini. Tous les *membres du yoga* sont mis en œuvre. Dans une *assise* confortable, *une main dans l'autre*, je commence par me détendre en *relaxant* le corps de la tête aux pieds, partie par partie. A chaque souffle, je laisse les tensions se défaire. Je ramène ensuite l'attention sur la *respiration* naturelle, sans chercher à la changer. Je me contente d'observer l'air qui entre et qui sort avec chaque petit moment de pause. Souffle après souffle, je laisse *les sens* et l'attention *se retirer* vers l'intérieur en prenant conscience du son (*hamsa*) et du silence. Je reste

concentré sur le souffle en laissant l'agitation venir mourir dans le silence. Une fois établie la tranquillité du corps et de l'esprit, je commence par observer les sensations de la tête aux pieds puis des pieds à la tête, en partant de la fontanelle et en déplaçant l'attention partie par partie. Je veille à rester attentif et équanime devant chaque sensation, émotion ou pensée qui apparaît, afin de ne pas réagir par du désir ou de l'aversion. Qui suis-je ? Qui observe ? Peu à peu, la perception du phénomène renforce la conscience de l'espace tranquille et silencieux dans lequel il apparaît. En demeurant dans la pure observation, la pensée finit par se suspendre, et la conscience finit par se replier sur elle-même pour s'éveiller à sa véritable nature : JE SUIS. La *méditation* devient alors une *contemplation* sans objet, sans savoir, sans connaissance, sans souvenir, sans « technique » ni intention. Il n'y a ici plus personne pour penser savoir, faire ou méditer. Il ne demeure alors que la conscience et la joie d'être, un sentiment de paix impersonnel et d'amour illimité. Lorsque le « gong » signale la fin de ce moment d'assise, je peux prendre quelques minutes pour laisser irradier la paix et les vibrations subtiles à l'univers tout entier, comme un souhait et un partage, avec sincérité et bienveillance : « Puisse tous les êtres être en paix et heureux ». AUM. Par la suite, dans le cours des activités ordinaires, si je suis repris par le flux des phénomènes, la prise de conscience du moindre signe d'agitation, de tension et de négativité devrait m'inviter à revenir à cette présence et cette observation tranquille, *ici et maintenant* :

« Si tu te sépares de l'identification au corps et que tu demeures en reposant dans la Conscience, maintenant même, tu seras heureux, paisible et libre de toutes les chaînes. »⁷²

L'électricité ne meurt pas quand l'ampoule est grillée

« L'une des méthodes les plus directes et instantanées pour parvenir à la « délivrance en cette vie » a été ainsi proposée par Ashtavakra. Il faut d'abord avoir cette ferme conviction que je ne suis pas la structure corps-esprit. Comprenez bien que vous êtes tout autant séparé du corps que l'électricité l'est de l'ampoule. Par conséquent, les limitations du corps (mort, vieillesse, maladie, souffrances... etc.) ne s'appliquent pas au Soi. L'énergie électrique dans une ampoule ne peut jamais être détruite. Prenez donc l'habitude de vous asseoir quelques heures chaque jour, complètement relaxé, sans prendre nécessairement une posture spéciale, dans le jardin ou un endroit tranquille, à l'écart de toutes distractions (y compris le téléphone portable). Soyez conscient de rien d'autre que le simple sentiment d'existence et d'être vivant, c'est-à-dire, « JE SUIS ». Soyez heureux dans ce sentiment. Ne pensez pas au corps et n'ajoutez pas de qualifications au sentiment d'« êtreté », telles que, « je suis une femme », « je suis âgé de 30 ans », « je suis un Indien », « je suis un ingénieur », « j'ai mal à la tête », etc. Simplement « SOYEZ ». Si vos yeux sont ouverts, ne regardez pas les choses précisément ou en distinguant les objets. Ne faites pas de distinction entre les différents bruits. Demeurez dans la totalité d'une perception indifférenciée dépourvue d'esprit critique, de jugements et de distinctions.

Ne pensez pas « je suis ». Demeurez seulement dans la conscience, c'est-à-dire dans le sentiment de votre existence, comme un enfant nouveau-né qui n'a pas de vocabulaire pour penser mais qui se réjouit de son existence vibrante. Si l'on peut demeurer en permanence dans cet état (qui peut être atteint par la pratique), ici et maintenant, on peut parvenir à la « délivrance en cette vie ». » 73

Les champs d'application du yoga-nidrâ

« La conscience d'être et la joie d'être sont les premiers parents. Elles sont aussi les ultimes transcendances. » Shrî Aurobindo

A la différence de certaines méthodes modernes, la finalité de yoga-nidrâ n'a rien de matérialiste. Ce n'est ni du « développement personnel », ni un « loisir », ni une technique de « bien-être » ou de « coaching », généralement basée sur le renforcement d'une « confiance en soi » liée au sens de l'ego. Même la santé, en soi, n'est pas un objectif, bien que celle-ci apparaisse clairement comme un « effet secondaire » positif de la pratique. Le dessein de yoga-nidrâ est avant tout spirituel, lié à la connaissance du soi, à la libération de la souffrance et à la réalisation de sa véritable nature. Cela étant dit, la reconnaissance des différentes structures de l'être et le lâcher-prise qu'elle implique insufflent une influence positive dans la dimension psychocorporelle, favorisant ainsi la santé et la disponibilité du corps et de l'esprit. En cela, la connaissance de soi est par nature profondément thérapeutique. Et en renforçant la faculté de discernement, de bienveillance et d'ouverture, elle est aussi profondément sociale, humaniste et créative.

En m'apprenant à vivre dans l'instant présent, yoga-nidrâ permet de porter un nouveau regard sur les dimensions du mental et du temps. L'observation donne à voir les énergies qui se trament derrière l'apparence des phénomènes qui composent *ma* destinée, et ainsi, de peut-être mieux comprendre les événements qui *m'*arrivent et les situations qui se répètent au fil des jours. Cette observation attentive permet de se réconcilier avec son passé, quel qu'il soit, et d'accueillir sereinement le futur, quoiqu'il arrive. Car si le stress, l'anxiété et la peur sont souvent à la source de nombreuses maladies, la peur de la mort est bel et bien à la source de toutes les peurs. Et en participant à dissiper cette peur à l'origine des autres, yoga-nidrâ participe aussi à préserver la santé et le bien-être général.

En préservant du stress, de l'anxiété, de la dépression et de la peur, la relaxation profonde permet de limiter la dégradation du système

immunitaire et l'apparition de pathologies psychosomatiques. Et en inondant le corps du sentiment de bonheur qui émerge de la conscience d'être, la pratique renforce la santé au cœur même de toutes les cellules. Cette « action positive » et ce « schéma corporel comme réalité vécue » sont ainsi devenus deux des « grands principes » de la Sophrologie. Cette « méthode », élaborée par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo dans les années 60, s'inspire notamment des philosophies indiennes et de la phénoménologie. Outre l'influence du « yoga intégral » de Shri Aurobindo, la Sophrologie, en pratique, s'inspire beaucoup de yoga-nidrâ, non seulement dans son déroulement technique, mais aussi dans sa façon de guider une séance par la voix, et de chercher cet état de conscience « entre veille et sommeil ». Avec ses nombreux champs d'applications socio-prophylactiques, cette méthode moderne, en se basant sur la conscience du corps et l'attitude phénoménologique, m'apparaît comme une extension thérapeutique de yoga-nidrâ. La relaxation, le lâcher-prise, la prise de conscience, ont la faculté de générer des énergies importantes pour la santé du corps et de l'esprit, pour le sentiment de bien-être et de vitalité, pour la concentration, la créativité et la qualité du *sommeil*.

Une séance axée sur la « thérapeutique » suit le même déroulement qu'une séance classique, mais avec une intentionnalité différente. Voici un exemple. Tout en synchronisant le souffle à chaque étape, la phase préparatoire va insister sur la *relaxation*, le relâchement des tensions physiques et mentales, la prise de conscience du corps, de la chaleur et de l'énergie vitale. Le *souhait* occupe ici une place importante dans la mesure où il envoie une « suggestion positive et incarnée » au subconscient, et qu'il peut facilement s'adapter à tout type de pathologies. Selon le temps à disposition et l'expérience, la *rotation de conscience* sur le corps physique, dans l'esprit d'un « checking », peut être beaucoup plus détaillée sur la peau, les muscles, les os et les différents organes vitaux. Je laisse l'attention, la vie, dans la pleine conscience du souffle, toucher chaque point pour les « vivifier ». Je prends le temps de ressentir le plexus, le cerveau et la moelle épinière quand j'inspire, je laisse le bonheur vital inonder les cellules quand j'expire. Je prends conscience de la vitalité, de la vigueur, de la joie d'être, des centres et des courants d'énergie positive qui circulent dans le corps. Je laisse s'équilibrer les souffles et les horloges internes, je

prends conscience du cœur, de l'énergie qui le fait battre. Avec ce ressenti, je peux tenter, par exemple, de *soulager* une douleur dans le corps en la « noyant » dans un espace de sensation plus vaste, ou en « l'expulsant » avec le souffle. Je peux aussi *stimuler* ou *apaiser* un tissu en mobilisant une énergie « chaude » ou « fraîche » dans l'un des centres d'énergie (ou ailleurs...), à l'inspiration, et la laisser se diffuser dans le point du corps ciblé à l'expiration. En renouvelant attentivement l'expérience plusieurs fois, un soulagement finit généralement par s'imposer. L'exercice du *compte à rebours* peut aider à s'enfoncer dans la tranquillité et la sensibilité, en libérant l'intuition, en laissant peut-être, au bout du compte, apparaître une situation – une « *vision sensorielle* » – dans laquelle la problématique est réglée, sinon acceptée, dans la joie et la sérénité. Puis, au-delà des images et du mental, dans la « caverne du cœur », demeure toujours cette *paix inaffectable*, ce silence profond, dans lequel les cellules se régénèrent et le corps se repose. Pour terminer une séance formelle, il suffit ensuite de répéter son souhait dans l'espace mental, puis de laisser la « force du yoga », l'énergie de l'attention, l'incarner dans la reprise de conscience du corps. Je prends ensuite le temps de savourer, de me sentir baigné de joie et de gratitude. Dans l'absolu, yoga-nidrâ ne cherche pas à changer le cours des choses mais aide à voir et accepter la réalité telle qu'elle est, en l'épousant à chaque instant. « Si ça marche c'est bien, si ça ne marche pas, c'est bien ». Cela n'empêche pas de tenter quelque chose, au contraire. Mais cette tentative doit être menée sans s'attacher à l'action et à ses fruits. De la même façon, l'acceptation véritable ne peut jamais venir de la pensée dualiste. La pensée se résigne mais n'accepte pas, il y aura toujours un « oui mais », avec de la souffrance. Or, l'acceptation est un « oui » sans « mais » ; accepter, c'est accueillir la situation dans la quiétude sans désirer que celle-ci soit autrement que ce qu'elle est. En observant la part de soi qui n'accepte pas, en lui laissant la place, la possibilité nous est alors donnée de s'éveiller à *l'espace bienheureux de l'acceptation*, en amont de la pensée. Et de reconnaître que si *moi je* n'accepte pas, le vide silencieux que *je suis*, lui, accueille tout, non seulement sans distinction, mais aussi avec amour. Tout devient alors plus simple. Ici et maintenant, l'observation, en elle-même, se révèle être la « guérison » suprême. « A cause de douleur comme le mal de tête, on dit « j'ai mal », en parlant de soi-même. Mais le témoin est différent de

celui qui est perçu en train de souffrir. Le témoin n'est pas celui qui souffre. »⁷⁴ Même physiquement malade, celui qui reconnaît cela est heureux, et déjà « guéri » de tout.

Ultime crispation

« Il faut savoir veiller tout le jour pour pouvoir bien dormir » écrivait Nietzsche dans *Ainsi parlait Zarathoustra*. Dans le contexte de yoga-nidrâ, cette affirmation prend une épaisseur nouvelle qui apparaît comme un enseignement d'une grande pertinence. Et à nous d'ajouter qu'il faut également savoir dormir toute la nuit pour pouvoir bien *veiller*.

Entre veille, vie, sommeil et mort, yoga-nidrâ propose donc un cheminement de détente, de connaissance intérieure, d'évacuation, de régénération et d'ouvertures sur des espaces libres de souffrance. En investissant l'inconscient, à la source des conditionnements, yoga-nidrâ permet de porter un nouveau regard, plus apaisé, sur le monde, sur les autres et sur soi-même. Avec l'entraînement régulier, quotidien, les pratiques se mettent en place toutes seules, même la nuit. C'est clair et lumineux. Une saveur qui change la vie, notre façon de nous connaître et d'être. La philosophie est essentiellement pratique. Le savoir et l'être sont réunis dans une danse harmonieuse, bienheureuse et nourricière. La carte n'est pas le territoire mais permet de commencer à avancer sur la voie, de se trouver, de se perdre, de se laisser saisir par ce qui « ni ne se trouve, ni ne se perd ».

Je peux faire de la relaxation sans pratiquer yoga-nidrâ mais je ne peux pas pratiquer yoga-nidrâ sans être relaxé, de la même manière qu'en méditation assise. Dans l'état de veille, la relaxation travaille essentiellement au niveau du corps physique et de tous ses tissus. Non détendu, pétri de tensions, il est impossible d'être conscient des structures profondes, de l'énergie qui circule, que ce soit le jour ou la nuit. Or, dans la pratique du « sommeil conscient », plus la relaxation est profonde et plus la disponibilité est grande. Si elle n'est qu'une phase préparatoire, elle n'en demeure pas moins essentielle. Car la perception des tensions permet de lâcher prise et de s'éveiller à un espace de conscience déjà paisible et sans tension. Les différents processus sont observés tranquillement. Les « entre-deux » traqués ; l'investigation, ouverte : « *Qui suis-je ? Les sensations apparaissent et disparaissent en moi, je ne suis donc pas ce corps tendu, relaxé, en bonne santé ou*

malade. Les émotions apparaissent et disparaissent en moi, je ne suis donc pas ces émotions changeantes. Les pensées apparaissent et disparaissent en moi, je ne suis donc pas ces pensées. A qui apparaissent ces pensées ? » La seule réponse possible serait « JE SUIS », mais si la réponse m'apparaît, c'est qu'en réalité *je suis* déjà antérieur à elle. A la lumière de cette présence-témoin, l'ego, la « pensée je », apparaît alors soudainement comme une simple *tension* de l'esprit, une *cristallisation* de pensées qui n'appartiennent à personne, un *nœud* sans réelle consistance, une *crispation* qui une fois relâchée n'existe déjà plus, comme au *coeur* du sommeil profond, de méditation ou du « sommeil conscient ». Mais il convient de rester très vigilant, car les états changent et les tensions reviennent vite sans être forcément repérées.

Avec la pratique, yoga-nidrâ, en tant que réalité et non plus en tant que moyen, se révèle être l'arrière-plan toujours tranquille de toutes mes activités et de toutes mes expériences. « Conscient », « pas conscient », « être » ou « non-être », « tendu » ou « détendu », « endormi » ou « éveillé », toutes ces dualités finissent par se résorber dans ce qui n'est « ni ceci ni cela ». Aucun yoga, en tant que « technique » ou « pratique », ne peut me permettre de réaliser le Soi car la réalisation du Soi n'est pas une action. Mais en revanche, la pratique du yoga peut me rendre disponible à une telle découverte en me familiarisant avec le non-Soi et en m'éveillant ainsi à une autre qualité d'écoute. Par l'engagement total, par l'effort conscient et soutenu qu'il nécessite contre la manifestation mécanique de ma personne, il produit la friction par laquelle le non-effort s'impose de lui-même, comme une évidence à la fois vide et claire, vibrante et lumineuse. Lorsque tout concept est résorbé, le yogi s'efface alors dans la transparence bienheureuse de sa véritable nature qui est la même Conscience en chacun de nous, l'Unique Force sous-jacente à chacune de nos multiples singularités, la Vie à l'œuvre dans chacune de nos cellules. Comme dans toutes les voies traditionnelles, yoga-nidrâ nous invite à reconnaître par la simple observation que non seulement nous ne sommes pas l'« ampoule » mais l'« électricité », que l'électricité est la même dans chaque ampoule, et surtout que « l'électricité ne meurt pas quand l'ampoule est grillée ».

Mais l'ampoule a trop facilement tendance à penser – dès que la lumière se rallume – que le courant vient d'elle et que c'est elle qui produit la

lumière. La vigilance reste toujours de mise, au risque de tomber dans l'écueil du « moi » qui une fois réapparu, rattrape et s'attribue tout. Ramana Maharshi nous invite à bien distinguer « l'apaisement temporaire de la pensée », produit par la concentration, de sa « suspension permanente », « la libération de la vie et de la mort », qui dépend plus de la conjugaison de l'investigation intérieure et de la grâce. Car il est facile de constater que dès que la concentration cesse, même après « mille ans », les pensées reviennent à la charge avec une intensité parfois décuplée. C'est pourquoi « celui qui pratique doit donc être toujours sur le qui-vive et bien examiner à l'intérieur, *qui* a cette expérience, et *qui* ressent son caractère agréable ». ⁷⁵ Si je ressens la paix, le silence et le vide, c'est que *je suis* encore au-delà de cette sensation ou de ce sentiment. Attention donc aux « illusions » et aux « faux sentiments de libération ». « On ne doit pas se laisser surprendre par de telles périodes de silence de la pensée. Au contraire, à ce moment-là, il faut reprendre conscience et, intérieurement, rechercher avec beaucoup d'attention qui est-ce qui éprouve ce silence. » Car n'ayant ni début ni fin, le silence du Soi ne change pas. Il n'y a que la pensée qui apparaisse et disparaisse. « Découvrez d'où surgit ce faux « je » et il va disparaître. Vous serez alors simplement ce que vous êtes, c'est-à-dire l'être absolu. » Il ne suffit donc pas d'« arrêter les pensées » pour être libre ; il faut surtout reconnaître leur source.

Ultimement, yoga-nidrâ n'est donc plus une technique à pratiquer, une méthode à apprendre, une faculté à développer, une intention, une expérience, un état ou un but à accomplir. Yoga-nidrâ est simplement la reconnaissance de ce que j'ai toujours été, avant même de savoir que « je suis ». Je peux alors chanter et célébrer la Gloire de l'Être avec Shankarâchârya :

« Il n'y a pour moi ni veille, ni rêve ni sommeil profond. Je ne suis ni le monde de la veille, ni le monde du rêve, ni le monde du sommeil profond. Vu la nature éphémère de ces trois états, je suis le quatrième. »

C'est pourquoi je suis l'Un qui demeure. Je suis Shiva, l'Absolu.

Je ne connais ni la mort ni le doute ni la séparation. Je n'ai eu ni père ni mère ni naissance. Je n'ai ni parents ni ami, ni maître ni élève. Fait de

Conscience et de Félicité, JE SUIS SHIVA, JE SUIS SHIVA » 76
Shankarâchârya

Le vendredi 29 août 2014 pour Ganesh Chaturti, la grande fête de Ganesha.

« Ganapati bappa morya ! Mangal moorti morya ! »

« Père Ganapati, reviens-nous ! Toi qui portes chance, reviens-nous ! »

•

[40] *Bhagavad-Gita*, II, 69.

[41] *Je suis*, op. cit.

[42] Shri Anirvan, *Antara Yoga*, Imago, 2009.

[43] *Antara Yoga*, op. cit.

[44] Pour une description précise, rigoureuse et pertinente des postures et des souffles, je conseille vivement l'ouvrage de Christian Tikhomiroff, *Le Banquet de Shiva*, Dervy, 2013.

[45] *Antara-Yoga*, op. cit. « Allongé sur le sol, comme un cadavre, cela est appelé *Shavâsana*. Il enlève la fatigue et apaise l'esprit. » *Hatha-yogha-pradîpikâ* 34.

[46] *Antara-Yoga*, op. cit.

[47] *Antara-Yoga*, op. cit.

[48] *Rig-Veda, Cosmogonie*, X, 129, traduction d'Alain Porte.

[49] *Vijnana Bhairava Tantra* 75.

[50] Shri Anirvan, *La vie dans la vie*, Albin Michel, 1984.

[51] *Antara Yoga*, op. cit.

[52] Père Fray Francisco de Osuna, *Abecedario espiritual*, III. Cité par Henri Tracol dans *Pourquoi dors-tu Seigneur ?*, Pragma, 1983.

[53] *Antara Yoga*, op. cit.

[54] Shri Anirvan, *La vie dans la vie*, Albin Michel, 1984.

[55] *Antara Yoga*, op. cit.

[56] Après chaque réveil, je peux réaliser une « rotation de conscience » (décrite dans la deuxième partie de ce livre), et sortir du lit avec la sensation du corps tout entier, avant de poursuivre mes activités, en présence.

[57] *Vijnana Bhairava Tantra* 55.

[58] *Brihad-âranyaka-up.*, IV, III, 7 ; *Chândogya-up.*, VIII, I, 1 ; *Taittirîya-up.* II, 1.

- [59] Swami Satyananda, *Yoga Nidra*, Bihar School of Yoga, 1980.
- [60] *Bhavana Upanishad* 8.
- [61] *Bhagavad-Gita*, VI, 24-25.
- [62] André Rhiel, « Le Sommeil et le Regard de Shiva », retranscription d'un enseignement oral, 15 août 2006.
- [63] La prise de conscience du pouce de la main droite, comparée à d'autres lieux du corps, par son action immédiate sur le cerveau, permettrait plus rapidement de changer d'état de conscience. Voir Satyananda, *op. cit.*
- [64] André Rhiel, *op. cit.* Plusieurs textes anciens, à l'instar des *Purana* (*Shiva, Devi, Brahmanda, Kalika, Mahapitha*, etc.), du *Pithanirnaya Tantra* ou du *Shakti Pitha Stotram* de Shankara, mentionnent 18, 52, 64 ou 108 « lieux de force » (*shakti pitha*). Si les lieux et la base de l'histoire varient selon les sources, le sens profond demeure toujours le même.
- [65] Shrî Shankarâcharya, *Upadesha Sâhasrî* 11-6.
- [66] *Shiva Samhita*, II, 1-5, et suivantes.
- [67] Ou de les énoncer, si vous guidez une séance.
- [68] *Ramana Maharshi, op. cit.*
- [69] *Tantrâloka* VI, 10.
- [70] Qu'est-ce qui ne change pas et demeure immobile quand le corps et la pensée se remettent à bouger et changent d'état ?
- [71] *Antara Yoga, op. cit.*
- [72] *Ashtâvakra-Gîta* I-4.
- [73] Extrait de *Jîvanmukti*, un ouvrage de Swami Shantânanda Puri, traduit de l'anglais par l'auteur du présent ouvrage.
- [74] Shankarâchârya, *Upadesha Sahasri*, 16-8.
- [75] Ramana Maharshi, *Sois ce que tu es*, Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai, 2011.
- [76] Shankarâchârya, *Dashashlokî*, 8 & *Âtma Shatkam*, 5 (« Dix » et « Six strophes sur le Soi »).

Annexes

4 SÉANCES GUIDÉES (ET PLUS ENCORE !)

Pour vivre ces séances sans la présence d'un enseignant, vous pouvez d'abord vous enregistrer, en parlant très lentement d'une voix calme, pour ensuite vivre la séance de manière guidée. Les points de suspension correspondent à des temps de silence plus ou moins longs selon l'intention. L'art de la guidance consiste notamment à « doser » ces pauses de façon à éveiller les prises de conscience. Avec l'expérience, le silence – qui n'est pas absence mais présence – prend de plus en plus de place dans le cadre des pratiques. Vous noterez que l'emploi du « souhait » (*samkalpa*) n'est ni nécessaire ni systématique. Concernant la posture, il est possible de l'adapter pour plus de confort, avec un coussin, une couverture et un foulard sur les yeux...

Séance n°1 : Les étoiles bleues (*nîlatârâ yoga-nidrâ*)

Lors d'un séjour d'étude à Rishikesh, j'ai eu l'immense chance de rencontrer des *yogi* remarquables dans la lignée des « sages visionnaires » de l'Inde ancienne et des maîtres de l'Himalaya, dont Swami Rama et Swami Veda Bharati sont d'éminents représentants. Après d'un élève direct de ces derniers, j'ai pu découvrir et étudier une forme de *yoga-nidrâ* dont j'ignorais alors l'existence. Cela ne faisait que me confirmer l'importance et la place de la tradition orale dans le *yoga-nidrâ*, de l'Inde au Tibet, et l'impossibilité de réduire cette pratique ancestrale, dont l'origine se perd dans la nuit des temps, à un fondateur, une école ou une forme en particulier. Comme un *Upanishad*, *yoga-nidrâ* s'apprend littéralement et essentiellement en *s'asseyant* et en *s'allongeant* « aux pieds du maître ». L'enseignement reçu à Rishikesh, inscrit dans la tradition védique et très axé sur *l'art du mourir*, reste très proche, à quelques détails près, des enseignements tantriques shivaïtes que j'avais reçus dans le cadre de la tradition des *nâtha-yogi* de Bénarès. Cette approche « himalayenne » vise directement la pleine conscience des sensations, des émotions, des pensées, des rêves et du sommeil profond, dans le but de reconnaître le témoin toujours tranquille de ces différents états et expériences. Dans le cadre d'expériences scientifiques, Swami Rama avait par exemple montré que le *yoga-nidrâ* lui permettait de se stabiliser consciemment dans les ondes *delta* qui sont celles que le cerveau émet dans le profond sommeil. Swami Rama pouvait également exercer une action sur les muscles involontaires de son corps physique, comme son cœur, qu'il pouvait ralentir jusqu'à complètement l'arrêter. Mais ce type de performances et d'expériences de laboratoire n'a que peu d'importance, si ce n'est de satisfaire la curiosité, l'incessant besoin de preuves extérieures qu'éprouve un mental agité et anxieux. En fait, *yoga-nidrâ* n'accorde que très peu d'importance au corps physique, si ce n'est au départ, dans la phase de relaxation, ou alors dans son approche thérapeutique. Le travail cherche ensuite rapidement à passer à la pleine conscience du réseau énergétique subtil, qui habite et entoure le corps grossier. Il ne peut y avoir de *yoga-nidrâ*

sans une compréhension poussée du système énergétique et des processus mentaux, le ressenti et la saveur de ces derniers étant un tremplin vers la conscience supérieure. Ainsi, de prise de conscience en prise de conscience, sachant ce qui est tenu, le pratiquant peut alors lâcher-prise et laisser les objets et le prétendu sujet de l'expérience se dissoudre dans le vide lumineux de la Conscience, à l'instar de Nârâyana allongé en éternel yoga-nidrâ :

« Yoga-nidrâ est l'expérience de l'état de conscience qu'a Dieu quand il n'y a pas d'univers. Dieu ne dépend pas de l'univers, l'univers dépend de Dieu. Le mental ne dépend pas du corps, le corps dépend du mental. Pour le moment, yoga-nidrâ doit être pratiqué en shavasana. Swami Rama dit que shavasana est l'une des postures les plus avancées. Les gens pensent qu'il ne s'agit que de s'allonger. La posture de Dieu est l'une des postures les plus avancées car dans la posture de Dieu, vous faites une transition de la posture physique à l'exercice mental. La posture de Dieu est le lien de jagrat, de l'état de veille, à la maîtrise du rêve, du sommeil et du yoga-nidrâ. Les deux niveaux de yoga-nidrâ : celui qui est mesurable où les machines de laboratoire montrent que votre cerveau produit des ondes cérébrales delta, c'est l'onde cérébrale la plus lente, environ 1 à 4 hertz par seconde. Cette partie peut être mesurée. Mais l'expérience qu'en fait le mental ne peut pas être mesurée. Alors je reviens à la question de base, d'abord comprendre la conscience au niveau transcendantal et cosmologique, comme une philosophie. Dans tous les textes sanskrits sur le yoga-nidrâ, Yoga-Nidrâ est dit être cet état de conscience divine. Puis apprendre les exercices et les techniques préparatoires du yoga-nidrâ. Et puis faire l'expérience du yoga-nidrâ, de la partie mesurable et de la partie immesurable. Utiliser cette partie immesurable de votre expérience pour vérifier la philosophie que l'on vous a enseignée, pour dire que oui, la philosophie est correcte. Parce que toutes les philosophies spirituelles viennent de l'expérience personnelle d'états supérieurs de conscience de quelqu'un. Quand vous croyez dans le postulat de quelqu'un au sujet de cet état supérieur de conscience, vous suivez une religion. Mais ici, nous ne suivons pas une religion. Quand vous vérifiez cette

philosophie par des méthodes pratiques de la spiritualité, c'est cela que l'on appelle le yoga. Donc, de cette expérience, vous vérifiez et confirmez que ce que disent les rishis, les textes anciens et les maîtres est correct. Maintenant, souvenez-vous d'une chose. Vous pouvez utiliser les mêmes chemins pour entrer en méditation et vous pouvez utiliser les mêmes chemins pour entrer en yoga-nidrâ. C'est un point très important. Dans la tradition des maîtres de l'Himalaya que nous suivons, quand vous entrez en méditation, vous utilisez votre mantra avec votre respiration. Quand vous entrez en yoga-nidrâ, vous n'utilisez aucune autre pensée, mais seulement le ressenti du flot, même pas le mantra. Ceci est la différence principale entre les chemins de la méditation et les chemins du yoga-nidrâ. Maintenant, je ne vais pas faire un grand discours sur le système des chakra. Nous parlons des états de conscience. Le centre de jagrat, de l'état de veille, est dans le centre du front. Le centre pour contrôler l'état de rêve est dans le centre de la gorge. Le contrôle de l'état du sommeil est dans le centre du cœur. Le contrôle du système immunitaire et du champ du prana est dans le centre du ventre. Et ainsi de suite. Donc, comme j'ai dit, ces kriya vous aident à des niveaux bien différents. Par exemple, le centre de la gorge peut vous aider à contrôler votre façon de manger et de boire. Beaucoup de gens lisent des livres sur les rêves lucides. Si vous vous endormez avec l'image de la pleine lune sans tâches dans le centre de la gorge, vous apprendrez à maîtriser l'état de rêve. Sachez maintenant qu'il y a une différence entre se concentrer sur une lune blanche ou sur une lune un peu pâle. Je ne peux pas vous initier à tout cela en une nuit. Ce que vous avez appris dans ces séances : pratiquez, pratiquez, pratiquez... » 77

Dans l'approche du *rishi-yoga*, yoga-nidrâ est aussi considéré comme un excellent outil thérapeutique : pour les troubles du sommeil, les problèmes de stress, de tension, de mémoire ou encore d'agitation mentale et émotionnelle. Mais pour le yogi, yoga-nidrâ est avant tout une pratique de connaissance de soi et du Soi, pour le *Samadhi*, au-delà de la veille, du rêve et du sommeil, au-delà de la vie et de la mort. A l'instar du Nâtha-Yoga, le Rishi-Yoga considère le thème de la mort comme un sujet de prédilection dans le cadre d'une pratique sérieuse. Les deux

écoles insistent sur la relaxation, la pleine conscience du corps, des champs d'énergie, des états de conscience, l'importance et l'« expansion » de l'espace du cœur et du silence, et le maintien de cette qualité d'attention à chaque instant de la vie quotidienne.

A titre d'exemple, voici une pratique de base, le « voyage dans le cadavre » (*shava-yatra*), ou les « étoiles bleues » (*Nîla-târâ*), visant à purifier les centres d'énergie à travers 61 points très précis, où trois *nadi* (*marma*) ou plus de trois *nadi* (*chakra*) se croisent. A cause du stress et de la négativité, des tensions, des nœuds, des blocages apparaissent à ces endroits. Cette séance fondamentale permet de dépasser le plan physique (*shthula sharira*) pour naviguer dans la structure énergétique, subtile (*sukshma sharira*), laisser ces nœuds se défaire, et ainsi laisser librement et correctement circuler l'énergie vitale (*prâna*). Cette prise de conscience subtile induit un état de très profonde relaxation, de disponibilité, propice à la reconnaissance de la Présence et de la joie qui lui est inhérente. Mais comme le dit un proverbe indien, « pour connaître le goût du lait, il faut boire du lait ».

La pratique sera d'autant plus effective après une séance de hatha-yoga ou une marche méditative. Cela permet de régénérer les cellules et de se débarrasser des tensions les plus grossières. Le corps est alors bien « énergétisé », réveillé et disponible à la détente profonde.

Préparation ;÷ Allongez-vous sur le ventre dans la pose du crocodile (makarâsana), le front posé sur les avant-bras (main gauche sur le coude droit, main droite sur le coude gauche), jambes légèrement écartées, pointes des pieds vers l'extérieur... fermez les yeux... prenez conscience de la gravité de votre corps... et de votre respiration abdominale... le ventre qui gonfle à l'inspir... se dégonfle à l'expir... laisser le corps se relâcher... le souffle couler librement, sans coupure... [Pratiquez cet exercice pendant 5 minutes le temps d'installer la respiration abdominale] En restant pleinement conscient du souffle et du corps, restez attentif au changement de posture, au passage d'une pose à l'autre... Allongez-vous sur le dos, dans la posture du cadavre (shavâsana), bras et jambes légèrement écartés du corps, paumes vers le ciel, pointes des pieds vers l'extérieur, dos droit... Demandez-vous, comme une ferme résolution, de rester parfaitement immobile pendant toute la séance...

Relaxation → Prenez conscience du sol sur lequel vous êtes allongé... de l'espace de votre corps sur le sol, de la tête aux pieds... du léger mouvement de votre ventre qui monte et retombe au rythme de votre souffle... mentalement, dessinez un mandala autour de vous, fait de trois cercles de lumière... décidez que votre mental ne sortira pas de ce mandala, et que rien n'entrera à l'intérieur... observez le corps entouré des cercles de lumière... le souffle, le ventre, qui monte, qui descend... relaxez votre mental... prenez conscience du sommet de votre tête et relâchez votre cuir chevelu, votre front... vos sourcils, vos paupières, vos yeux, les globes et tout autour... relaxez vos narines... vos joues... vos lèvres, votre bouche, votre langue... votre menton... votre cou, votre nuque, votre gorge... relâchez l'épaule droite... l'articulation... le bras jusqu'au coude... l'avant-bras, le poignet... le dos de la main, la paume... le pouce... l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire... le bout des doigts... chaque articulation... la paume, le dos de la main... le poignet... l'avant-bras, le coude... la partie supérieure du bras, jusqu'à l'articulation de l'épaule... relaxez bien l'épaule... le cou, son articulation... le creux de la gorge... relâchez l'épaule gauche... l'articulation... le bras jusqu'au coude... l'avant-bras, le poignet... le dos de la main, la paume... le pouce... l'index, le majeur, l'annulaire et l'auriculaire... le bout des doigts... chaque articulation... la paume, le dos de la main... le poignet... l'avant-bras, le coude... la partie supérieure du bras, jusqu'à l'articulation de l'épaule... relaxez bien l'épaule... le cou, son articulation... le creux de la gorge... la poitrine... les côtes, sous les aisselles, sous les côtes... la poitrine... le dos... la zone du cœur... le ventre... sur les côtés... le nombril... les organes internes... le nombril... le bas-ventre... la taille... les hanches... relaxez la cuisse droite... les muscles... derrière la cuisse, sur les côtés, devant... sous le genou, dessus... le mollet... la cheville droite... le pied droit... chaque doigt en commençant par le petit orteil... chaque articulation... le dessus du pied, la plante, le talon... la cheville droite, chaque côté... le mollet... le genou, dessous, dessus... la cuisse, derrière, chaque côté, devant... l'articulation de la hanche droite... le pelvis... l'articulation de la hanche gauche... derrière la cuisse, sur les côtés, devant... sous le genou, dessus... le mollet... la cheville gauche... le pied... chaque doigt en commençant par le petit orteil... chaque articulation... le dessus du pied, la plante, le talon... la cheville gauche, chaque côté... le mollet... le

genou, dessous, dessus... la cuisse, derrière, chaque côté, devant... l'articulation de la hanche gauche... le pelvis... les hanches... la taille... le bas-ventre... le nombril... le ventre... bien à l'intérieur... relaxez bien les organes internes... le centre du cœur... la cage thoracique, la poitrine... les poumons, la poitrine... sous les aisselles... le dos... les épaules... les articulations... les parties supérieures des bras, les coudes... les avant-bras... les poignets... les mains, dessus, dessous... les pouces, les index, les majeurs, les annulaires, les auriculaires... le bout des doigts... les articulations des doigts... les paumes, le dessus des mains... les poignets... les avant-bras, les coudes... les parties supérieures des bras, les articulations des épaules, les épaules... l'articulation du cou, derrière, sur les côtés, le creux de la gorge, la pomme d'Adam, l'intérieur de la gorge et la base de la langue... relaxez la langue, sous le menton, le menton, les mâchoires, la bouche, les lèvres, l'intérieur et l'extérieur des joues... les narines... les yeux et autour, les globes oculaires, les paupières, les yeux, les sourcils, le point au milieu... les tempes... le front... relâchez bien toute la tête et le mental, et portez votre attention sur votre respiration comme si votre corps entier respirait, du sommet de la tête jusqu'aux orteils et des orteils au sommet de la tête, comme une seule vague, sans à-coups, sans pauses...

Le « pèlerinage du cadavre » & les « étoiles bleues » → maintenant prenez conscience du centre du front... préparez-vous au grand pèlerinage dans le corps... le cadavre... portez votre attention dans le centre du front et percevez une étoile bleue brillante, ou une sphère du même éclat (bindu)... si vous souhaitez, répétez votre mantra en gardant conscience de l'étoile durant tout le voyage... gardez la vibration du mantra avec l'étoile lumineuse... de nouveau dans le centre du front, l'étoile brillante, la vibration... dans le creux de la gorge... l'étoile bleue dans l'articulation de l'épaule droite... du coude... du poignet... le bout du pouce droit... de l'index... du majeur... de l'annulaire... de l'auriculaire... l'articulation du poignet droit... du coude... de l'épaule droite... étoile bleue dans le creux de la gorge... dans l'articulation de l'épaule gauche... du coude... du poignet... le bout du pouce droit... de l'index... du majeur... de l'annulaire... de l'auriculaire... l'articulation du poignet gauche... du coude... de l'épaule gauche... étoile bleue dans le

creux de la gorge... avec chaque souffle, ressentez la radiance, la vibration... dans le centre du cœur... le têtôn droit... le centre du cœur... le têtôn gauche... le centre du cœur... du nombril... du pubis... du périnée... l'étoile bleue dans le côté extérieur de la hanche droite... du genou... de la cheville... le bout de chaque orteil en partant du petit jusqu'au gros... le côté intérieur de la cheville... du genou... de la hanche... l'étoile bleue dans le périnée... dans le côté extérieur de la hanche gauche... du genou... de la cheville... le bout de chaque orteil en partant du petit jusqu'au gros... le côté intérieur de la cheville... du genou... de la hanche... l'étoile bleue dans le périnée... dans le nombril... le centre du cœur... le creux de la gorge... le mantra, la vibration, la lumière... étoile bleue dans le centre du front avec le mantra... le flux et le reflux du souffle... ressentez le souffle vibrer à travers tout le corps, à travers tous les points, du sommet de la tête jusqu'aux bouts des pieds et du bout des pieds au sommet de la tête... ressentez simultanément toutes les étoiles... lumière, vibration, partout... comme une seule présence, vibrante, lumineuse... des points de force, une seule trame, une étoile... aucune pause dans votre respiration... comme une vague, sans pause, en laissant le corps respirer à travers tous les points... irradier, lumière et vibrations...

La lune → Revenez au contact de l'air dans les narines... la sensation, le mouvement... comme deux rayons de lumière blanche... comme la lune... comme si votre visage devenait une lune sans tâche... brillante... qui s'élève du centre de la gorge... tout votre visage est une lune sans tâche... le souffle, deux rayons lumineux... qui vont-et-viennent depuis le centre du front... la lumière de la lune émane à travers la narines... à travers le bout des doigts de mains... une lumière fraîche, vibrante... qui émane dans les mains, comme la lumière qui coule dans vos doigts... observez la lumière qui coule de vos doigts, comme si votre respiration coulait tout en bas, jusqu'à vos orteils... vos pieds émanent et sont entourés de la même lumière... des rayons de lumière, de lune, coulent à travers vos orteils... toute votre agitation, toutes vos tensions physiques, énergétiques, émotionnelles et mentales sont lavées par cette fraîche lumière de la lune... observez la lune qui s'élève du centre de votre gorge, votre visage est un disque, une lune sans tâche... votre souffle,

deux rayons... les mains, les doigts, les pieds, les orteils, irradient la lumière de la lune... observez les radiances... savourez les vibrations...

Retour en position assise → Très doucement, laissez la lumière de vos mains et vos doigts venir à votre visage... portez les mains sur votre visage et unissez les deux rayons... lentement, laissez vos yeux remplis de cette lumière s'ouvrir sur vos mains... laissez les doigts de lumière masser votre visage, les tempes, la nuque... gardez votre mantra... asseyez-vous doucement en gardant conscience de la lumière lunaire dans le visage, dans la respiration, dans vos mains et doigts... puis unissez la lumière de vos mains et doigts avec celle des pieds et des orteils... placez doucement vos mains sur vos pieds pour que les deux rayons de lumière s'unissent, pour que la lumière du bout des doigts et la lumière des orteils deviennent un seul rayon... très doucement, massez vos chevilles, vos pieds, vos orteils, et asseyez-vous dans une posture de méditation...

Respirations méditatives → Assis dans votre posture de méditation, la colonne vertébrale bien droite... tous les membres bien relaxés... au niveau du bas-ventre, posez le dos de la main droite sur la paume de la main gauche... les pouces se touchent... prenez conscience des flux de lumière et de vibrations qui s'unissent... sentez le cercle lumineux autour de votre corps... le disque lunaire dans votre visage... les étoiles lumineuses, simultanément, dans le cercle... la vibration du mantra... sentez le contact de l'air dans vos narines avec le mantra... sentez le souffle sans coupure... le rayon solaire qui sort de la narine droite... le rayon de lune qui entre dans la narine gauche... trois fois... puis inversez le processus... le rayon lunaire qui sort par la narine gauche... le rayon solaire qui entre par la narine droite... trois fois... puis les deux narines en même temps... trois respirations... qui fusionnent dans le centre... avec le mantra... le rayon de lune sort de la narine gauche à l'expir... le rayon solaire qui entre dans la droite à l'inspir... trois fois... puis inversez... trois respirations... puis sentez le souffle dans les deux narines en même temps... simultanément, qui fusionnent dans l'axe... trois fois... puis expirez le rayon solaire par la droite... inspirez la lune à gauche... trois souffles... puis inversez... trois souffles... puis observez la lune à gauche, le soleil à droite... laissez fusionner dans le centre...

observez les deux souffles, sans différenciations... du centre entre les sourcils au point sous le nez, à la jonction de la lèvre supérieure... avec le mantra, expirez le rayon solaire... inspirez le rayon lunaire... ressentez les étoiles dans le corps... lumière, vibration... le cercle de lumière autour... la lune dans le visage... le flots du souffle, des rayons, du mantra... restez tranquille, immobile... un être de lumière... doucement ouvrez vos yeux... gardez le mantra... la pleine conscience d'être un être de lumière... joignez les mains devant la poitrine et inclinez la tête... sentez l'amour dans le cœur... la force de l'action dans les mains... sentez-vous rempli de paix, de joie, de gratitude... chantez trois fois le son AUM... comme une prière... puis retournez à vos activités avec ce ressenti, en laissant la lumière de la conscience éclairer chaque instant...

Séance n°2 : La contemplation des éléments (*Mahâbhûta Visarga Yoga-Nidrâ*)

« En contemplant les éléments dans son propre corps comme dans l'univers, allant des subtils aux encore plus subtils, se résorbant les uns dans les autres, la Conscience Suprême finit par se révéler. »

Vijnana Bhairava Tantra, Verset 54

Cette séance fondamentale, « élémentaire » si j'ose dire, est d'une importance capitale pour apprendre à naviguer dans les différents états de la matière, de la conscience et de la joie d'être. C'est une belle pratique pour reconnaître les différentes structures de l'être et approfondir – grâce au sentiment de dissolution – le lâcher-prise et la paix qui en découlent. C'est également une pratique en lien avec l'endormissement et la préparation à la mort, avec le passage d'un état à un autre, et le retour vers l'origine. Avec un entraînement régulier, il est possible d'allonger les temps de contemplation jusqu'à deux heures pour chaque élément. Notons que ce type de pratique, qui part en principe de la base (l'élément terre correspondant généralement au centre d'énergie de la base), part ici du centre du cœur, pour démarrer directement à un niveau plus subtil, et pour insister sur l'importance du ressenti, de la sensation, du toucher, de la saveur et de la joie. On trouve des traces de cette pratique dans différentes écoles du bouddhisme tantrique, du *samkhya* et du yoga, comme par exemple chez Goraksha⁷⁸ ou, plus récemment, Shrî Anirvan. Cette séance opère une véritable alchimie, propose un chemin direct vers soi-même et vers la joie sans objet, la joie de n'être rien et tout à la fois. Comme pour chaque séance, il est recommandé de faire avant une marche méditative, ou d'enchaîner et combiner des postures, des gestes et des souffles en lien direct avec la stimulation des différents centres d'énergie correspondant à cette pratique.

Préparation → Allongez-vous sur le dos, dans la posture du cadavre (shavâsana), bras et jambes légèrement écartés du corps, paumes vers le ciel, pointes des pieds vers l'extérieur, dos droit... fermez vos yeux... préparez-vous à rester parfaitement immobile pendant toute la séance...

Relaxation → prenez conscience de votre état général... du sol sur lequel vous êtes allongé... des sons extérieurs les plus lointains aux sons intérieurs les plus proches... prenez conscience du flux et du reflux de votre respiration en élargissant progressivement votre attention aux points d'appuis de votre corps sur le sol, de la tête aux pieds... laissez le corps, le shavâ, se déposer, se détendre au rythme de votre souffle qui va-et-vient comme des vagues sur l'océan tranquille... la vague monte par le devant du corps à l'inspir, du dessus des pieds au sommet de la tête... retombe par l'arrière à l'expir, de l'arrière de la tête aux talons, en longeant votre colonne vertébrale... savourez ce toucher, cette caresse, cette sensation... qui vous enveloppe... profitez de chaque expir pour laisser ces vagues vous nettoyer de vos préoccupations, de vos soucis, de vos tensions physique et mentale... laissez-vous envelopper par cette présence... les vagues vont-et-viennent comme les sensations, les émotions et les pensées, mais l'océan profond demeure parfaitement tranquille... témoin du flux et du reflux... Profitez de chaque inspir pour vous remplir de prâna, de vie, comme un gaz raréfié qui se diffuse dans tout le corps... avec un profond sentiment de lâcher-prise à chaque expir... sentez-vous enveloppé d'énergie, de vibrations... sentez vibrer votre colonne vertébrale à l'inspir (avec le mantra So), vibrer à l'expir (avec le mantra Ham)... puis placez-vous dans le centre du cœur avec la sensation de l'énergie qui se diffuse partout... sentez-vous paisible... la saveur du sentiment qui s'éveille...

Souhait → en partant du centre du cœur et avec la sensation de l'énergie, dans la pleine conscience des vibrations dans le corps, inspirez, tenez le souffle et répétez trois fois votre souhait... puis en expirant, oubliez-le... observez simplement la sensation du corps en train de respirer... soyez simplement témoin du flux, du reflux... (So'Ham)... Restez parfaitement immobile et tranquille...

Rotation de Conscience → laissez votre attention toucher le pouce de votre main droite... prenez conscience de la peau, de la chair, de l'os... ressentez la vibration, l'image... l'index... le majeur... l'annulaire... l'auriculaire... la paume de la main, le dos de la main... la main... le poignet... sentez bien le poignet... et continuez avec l'avant bras... jusqu'au coude... le coude... la partie supérieure du bras jusqu'à l'épaule... l'épaule... et tout le bras... les tissus, la vibration, l'image... puis laissez l'attention toucher le gros orteil de votre pied droit... le 2^e, le 3^e, le 4^e et le 5^e... la plante et le dessus du pied, le pied... le talon, la cheville... savourez bien... et laissez s'étendre la caresse au mollet... au tibia... au genou... ressentez le genou... la cuisse, la fesse, la hanche droite... toute la jambe droite... Chairs, vibration, image... la sensation s'étend maintenant dans le gros orteil du pied gauche... le 2^e, le 3^e, le 4^e et le 5^e... la plante et le dessus du pied, le pied... le talon, la cheville... le mollet... le tibia... le genou... ressentez le genou... la cuisse, la fesse, la hanche gauche... toute la jambe gauche... dans le pouce de la main gauche... prenez conscience de la peau, de la chair, de l'os... ressentez la vibration, l'image... l'index... le majeur... l'annulaire... l'auriculaire... la paume de la main, le dos de la main... la main... le poignet... l'avant bras... jusqu'au coude... le coude... la partie supérieure du bras jusqu'à l'épaule... l'épaule... et tout le bras... les tissus, la vibration, l'image... Ressentez maintenant vos deux bras ensemble... vos deux jambes ensemble, avec les hanches... laissez maintenant la conscience embrasser toute la base du corps... la fesse droite, la gauche... le périnée, l'anus, le coccyx... l'aine droite, la gauche... la région sexuelle, sacrée... les tissus, la vibration, l'image... et laissez remonter la saveur dans le ventre, le plexus... la région lombaire... rein droit, gauche... la région des côtes, à gauche, à droite... puis dans la région thoracique et dorsale... sein droit, sein gauche... flanc droit, gauche... omoplate droite, gauche... le point au milieu... clavicule gauche, droite... ressentez bien les deux jambes, le tronc, jusqu'aux épaules... avec les bras... et laissez remonter la conscience dans le cou, la gorge, dans la nuque, dans les vertèbres cervicales... puis dans toute la tête : ressentez le nez (narine gauche, droite), la langue et la bouche (lèvre inférieure, supérieure, les dents), les yeux (gauche, droit, entre les deux), la peau du visage détendu, les oreilles (gauche, droite)... toute la tête, les chairs, le crâne, le cerveau... la fontanelle qui respire... et ressentez tout le corps entier...

en train d'inspirer, d'expirer (So'Ham)... de vibrer... partout... ressentez bien la colonne vertébrale, vibrante... observez, savourer simplement cet état (en écoutant le mantra naturel se répéter à travers vous)... profitez de chaque expiration pour lâcher-prise et vous fondre dans la paix en arrière-plan, dans ce dos d'attention, d'énergie, de lumière... qui voit tout... qui accueille tous les phénomènes qui apparaissent et disparaissent, sans commentaire, sans mot... observez les mondes de pensée se faire, se défaire... sans vous affecter... demeurez pleinement attentif... le corps s'endort mais la conscience veille, comme un enfant qui s'endort dans les bras de sa mère... le corps dort mais la mère veille...

Décompte → préparez-vous au décompte... en inspirant, comptez 108... en expirant, 108... en inspirant 107... en expirant 107... en inspirant 106... en expirant 106... continuez le décompte à votre propre rythme, vers le 0, vers le centre de vous-même, vers le cœur... à chaque expiration, abandonnez-vous dans cet arrière-plan tranquille... dans lequel le compte lui-même apparaît et disparaît... à chaque expiration, enfoncez-vous de plus en plus profondément dans cet heureux silence... dans cette immobilité paisible... restez témoin, spectateur de tout ce qui apparaît et disparaît dans la conscience...

Contemplation des 5 éléments → TERRE : laissez maintenant l'attention habiter complètement le centre d'énergie du cœur... avec la sensation de tout le corps, de la terre sur laquelle il repose... comme un tout... sans mot, sans pensée, juste la sensation, la vibration... en inspirant prenez conscience de la sensation de solidité, de toucher... en expirant, un profond sentiment d'immobilité et de tranquillité... (Lam'Lam ou So'Ham) ... continuez jusqu'à ressentir l'impression de ne faire plus qu'un avec l'élément terre... contemplation profonde, en partant du centre du cœur... EAU : sur une expiration, laissez maintenant l'attention remonter dans le centre d'énergie de la gorge... le passage de l'état solide à l'état « liquide »... en inspirant conscience de la vibration du centre d'énergie... en expirant, laissez couler dans tous les méridiens du corps, jusqu'à deux mètres au-delà des frontières de la peau... avec un profond sentiment de fluidité et de félicité... conscience du centre à l'inspir, comme une lune d'une blancheur éclatante, laissez couler les rayons à

l'expir... conscience du flux et du reflux de vibrations... (Vam'Vam ou So'Ham)... continuez jusqu'à ressentir l'impression de ne faire plus qu'un avec l'élément eau... contemplation profonde, en partant du centre de la gorge... FEU : sur une expiration, laissez maintenant l'attention remonter dans le centre d'énergie du palais, vers l'occiput... le passage de l'état « liquide » à l'état igné... en inspirant conscience de la vibration, de la chaleur et de la lumière dans le centre d'énergie... en expirant, profond sentiment d'irradiation... (Ram'Ram ou So'Ham)... laissez le feu consumer le sens de la forme... le sens du moi... laissez le feu consumer les désirs et les peurs... continuez jusqu'à ressentir l'impression de ne faire plus qu'un avec l'élément feu... contemplation profonde, en partant du centre du palais... laissez la flamme de l'attention éclairer tout ce qui apparaît et disparaît, souffle après souffle... toutes les sensations, les émotions, les pensées et les images... apparaissent et disparaissent... AIR : sur une expiration, laissez maintenant l'attention remonter dans le centre d'énergie du front, dans la tête, entre les sourcils... le passage du feu à l'état gazeux... en inspirant conscience de la vibration dans le centre d'énergie... en expirant, profond sentiment d'expansion... d'énergie toute-embrassante, sans forme, qui se répand dans tout l'univers... (Yam'Yam ou So'Ham)... comme si vous pouviez tout toucher, pénétrer et ressentir en même temps... sans mot, sans pensée, sans image, juste le ressenti... continuez jusqu'à ressentir l'impression de ne faire plus qu'un avec l'élément air... jusqu'à éprouver une sensation globale et impersonnelle d'expansion, expansion d'une énergie toute-embrassante, impersonnelle, libre comme l'air, au-delà des limites de votre peau et de votre mental... laissez cette énergie embrasser et pénétrer l'univers tout entier... se répandre au-delà de toutes limites... profond sentiment d'expansion... de dissolution... d'être, de conscience et de joie profonde... de ne faire plus qu'un avec la qualité la plus subtile de l'élément air... contemplation profonde, en partant du centre du front... vivez la conscience d'être, à l'inspir, la joie d'être, à l'expir... saveur, amour et bienveillance... ESPACE : sur une expiration, laissez maintenant l'attention remonter et traverser la fontanelle, dans le vide au-dessus de la tête... (Ham'Ham ou So'Ham)... comme un pâle et limpide clair de lune... laissez le sentiment d'expansion vous dévoiler l'immobilité de l'être... dans laquelle ce sentiment d'expansion lui-même apparaît... sentez le lien avec

l'endormissement, le passage... vers la contemplation du ciel... de l'espace... au-delà des formes, des sentiments et des pensées... au-delà de tout, ressentez « JE SUIS », sans mot, sans pensée... le silence, l'immobilité parfaite... LES « 2 ESPACES » : restez témoin, spectateur... quand vous inspirez l'air (So), conscience du flot de vibrations qui descend par les centres dans l'espace du cœur... quand vous expirez l'air (Ham), laissez le courant de vibrations remonter du centre du cœur au centre de la gorge, du palais, puis au centre de la tête, avant de finir sa course au-dessus de la fontanelle, dans le vide... après chaque expiration, la pause, le vide, le passage... restez quelques minutes à contempler ce mouvement, ce flux et ce reflux subtil qui apparaît et disparaît dans le vide... jusqu'à ressentir que le vide du cœur et le vide au-dessus de la tête ne sont qu'UN... au-dessus, en-dessous, sur les côtés, il n'y a plus que le vide total d'un ciel infini et sans support... le grand silence dans lequel tout apparaît... disparaît... comme des nuages dans le ciel... la clarté, la vacuité, la joie profonde, sans objet... le cœur, le ciel de la conscience... infini... UN SILENCE : qui perçoit ? qui suis-je ? à qui apparaissent cette expérience et ces pensées ? [très long silence]...

Souhait → dans ce grand silence, dans ce vaste vide... ressentez la vibration première, la présence... et pendant une rétention après l'inspir, répétez de nouveau trois fois votre souhait initial... et en expirant, de nouveau, oubliez-le...

Reprise → ressentez la vibration, la chaleur, la lumière... le flux et le reflux du souffle qui vient revivifier le corps... sans bouger... laissez la vie, la vibration s'incarner de nouveau... chaleur, lumière et vibration... dans toute la tête... dans le cou... les bras... le tronc... les jambes... en augmentant légèrement l'intensité de votre respiration... savourer la sensation de la chair et de la vibration, du son et de la lumière, de la vie de nouveau à l'œuvre dans tout le corps... progressivement, à votre propre rythme, laissez tranquillement le corps se remettre doucement en tension, en commençant par bouger les doigts des mains... des pieds... les bras, les jambes... etc... Prenez le temps de savourer, de ressentir, les yeux grands ouverts. Prenez le temps de simplement demeurer

tranquille, dans la conscience et la joie d'être. Laissez cette présence lumineuse à soi-même éclairer la suite de vos activités.

Séance n°3 : Du son AUM au « non-contact » (*Pranava Asparsha Yoga-Nidrâ*)

« Le AUM est l'arc, l'esprit est la flèche et le Soi est dit être la cible. La cible doit être atteinte par celui qui est maître de lui-même. Ce qui frappe la cible devient, comme la flèche, un avec la cible, un avec Brahman. »

Mundaka Upanishad, Chapitre II, Section 2, verset 4

Cette séance relève d'une pratique des plus anciennes. Elle se sert du son « AUM » pour suspendre le mental et laisser se dévoiler le grand silence du Soi. Yoga-Nidrâ a des racines dans le shivaïsme du cachemire aussi bien que dans la tradition védique. D'aucuns le font remonter à la pratique de l'*asparsha-yoga*, le yoga du « non-contact », de la « non-relation », du « non-lien », une voie directe vers le lâcher-prise absolu, en amont de toutes les formes, de tous les systèmes, de tous les états. Si le contact (*sparsha*) est une cause de souffrance, le non-contact (*asparsha*) est extinction, libération et joie qui demeurent. Dans ses « *Karika* », Gaudapada emploie ce terme pour décrire la Conscience Ultime, le fameux « quatrième état ». Comme le ciel n'est pas affecté par les nuages, le Soi demeure libre de tout ce qui se passe en lui. Pour le reconnaître, le yogi doit lâcher prise sur les sensations, les émotions, les pensées, les images, les désirs et les peurs. En pratique, c'est la conscience des « contacts » avec les objets de perception qui va peu à peu dévoiler l'espace de cette non-relation. Comme le dit Gaudapada, « Toutes les lamentations se retirent à son approche, en lui il n'est plus aucun tourment, mais une paix céleste, une illumination éternelle, une absorption inaltérable et immuable. Il n'est plus rien à prendre, plus rien à donner, là où ne demeure plus le moindre tourment. C'est alors, reposant en l'Atman semblable à lui-même, la connaissance éternelle, l'union accomplie. Cela se nomme le Yoga du non-contact (*Asparsha Yoga*). »⁷⁹ D'une certaine façon, c'est la perception des phénomènes qui dévoile la conscience qui peut nous être donnée de l'Ineffable. La pratique se sert du son pour révéler le silence, du support pour reconnaître ce qui est justement sans-support ni *contact*, conscience et joie sans objet.

L'asparsha-yoga est un oxymore qui suspend les fluctuations duelles du mental pour dévoiler la non-dualité. C'est un yoga d'investigation du Soi qui demande d'aller directement à l'essentiel en regardant qui se cache derrière chaque désir et chaque effort, y compris celui d'être libéré. L'essence de ce yoga n'étant pas une action, il n'y a rien à faire. Être, simplement. Ce qui implique d'aborder chaque séance avec joie et légèreté, sans attente, sans préhension. Voici les grandes lignes de cette séance.

Préparation/Relaxation → En posture assise de méditation, relaxez le corps de la tête aux pieds, partie par partie (voir « séance n°1 »), en prenant bien conscience du corps physique. Puis, toujours dans la pleine conscience de chaque souffle, remontez des pieds à la tête en prenant le temps de bien ressentir la vibration, notamment au niveau des centres d'énergie, le long de la colonne vertébrale, pour bien prendre conscience de la structure énergétique. Avec la sensation des vibrations dans tout le corps, ramenez l'attention dans l'espace du cœur en demeurant témoin de tous les phénomènes qui apparaissent et disparaissent...

Chant du AUM → ...en restant très attentif, chantez 18 fois le son AUM, en ressentant la vibration s'élever du centre du cœur, remonter par le centre de la gorge et du front, avant de disparaître dans le vide au-dessus de la tête... prenez bien conscience de la pause à vide après chaque expiration, après chaque chant...

Passage en posture allongée → en restant pleinement conscient de chaque souffle et des vibrations dans le corps, allongez-vous dans la posture du cadavre, observez le passage d'une pose à l'autre... cherchez l'immobilité parfaite du corps... placez l'attention dans le cœur... observez... [éventuellement, inspirez, tenez le souffle, répétez trois fois votre souhait, et en expirant, oubliez-le]...

Rotation de conscience avec le son AUM → ...sur chaque souffle, sans exception, répétez mentalement le son AUM, en prenant conscience de la vibration dans chaque doigt de la main droite en partant du pouce... dans le poignet... le coude... l'épaule... tout le bras... dans chaque point cité, le son AUM qui vibre... dans chaque orteil du pied droit... dans la cheville... le genou... la hanche... toute la jambe droite... répétez la

même séquence dans la jambe gauche... dans le bras gauche... puis ressentez le son et la vibration dans la région du périnée, dans le centre de la base... dans la région sacrée et le centre du pubis... le plexus, la colonne lombaire, le centre du ventre... le centre du cœur, qui irradie dans la poitrine et la colonne dorsale... le centre de la gorge, dans les vertèbres cervicales... le centre de la tête... dans tout le corps, dans tout l'axe, dans toute l'étoffe vibratoire... juste le son, la sensation, la vibration, partout... laisser ce toucher subtil embrasser et pénétrer l'univers tout entier...

AUM & effacement → ...replacez ensuite l'attention dans l'espace du cœur... continuez de chanter mentalement le son AUM... prenez conscience de l'espace silencieux dans lequel le son apparaît et disparaît... demeurez témoin du mental en train de répéter le mantra... jusqu'à ce que le son et le mental s'effacent complètement dans ce vide tranquille... dans ce silence... que vous êtes... soit vous arrêtez le chant d'un seul coup pour vous laissez immerger dans le silence... soit vous laissez le son s'éteindre dans la source même d'où il s'élève et retombe... [Long silence]... si des pensées apparaissent, prenez conscience de la distraction, sans jugement, et recommencez à répéter le son AUM, jusqu'à de nouveau replonger dans le silence... recommencez dès que c'est nécessaire... qui dit le AUM ?... observez... avec la pratique, ces temps de silence, de méditation pure, se feront de plus en plus longs...

Reprise → [éventuellement, inspirez, tenez le souffle, répétez trois fois votre souhait, et en expirant, oubliez-le]...de nouveau, en restant ouvert à l'espace silencieux, répétez mentalement le son AUM... dans le flux et le reflux du souffle... et prenez conscience du son, de la vibration dans toute la tête... dans le cou... les épaules et les bras... la poitrine et le dos... le ventre... les hanches... la base du tronc, les jambes... ressentez tout le corps vivant et vibrant... de nouveau repassez en posture assise de méditation, en observant le passage d'une pose à l'autre... demeurez immobile et chantez une dernière fois le son AUM à voix haute... avant d'ouvrir les yeux... et de rester attentif au silence qui demeure toujours présent sous l'aspect sensible du son...

« Ô Déesse, portes l'attention sur la vibration du son AUM qui s'élève du centre du cœur (A), qui remonte par le centre de la gorge (U) puis dans le centre de la tête (M), jusqu'à fusionner dans le Vide silencieux au-dessus. » (Inspiré du Vijnana Bhairava Tantra, Verset 39)

Séance n°4 : L'Art du Mourir (*Marana Yoga-Nidrâ*)

« En méditant sur la forteresse de son propre corps, comme consumée par le feu du Temps qui se déploie depuis le gros orteil droit, un état de quiétude finit par s'installer. De même, en imaginant l'univers entièrement calciné, avec un mental tranquille, la plus haute condition humaine sera réalisée. »

Vijnana Bhairava Tantra 52-53

« Ce à quoi tu t'identifies au moment de quitter ton corps, cela certainement tu le deviens.

C'est pourquoi toujours et partout, souviens-toi de Moi & combats... »
Bhagavad Gîta VIII, 6 & 7

Cette séance aborde directement le thème de la mort pour nous mettre radicalement face à nous-mêmes, face à notre propre condition humaine. La perception de notre propre finitude renforce la conscience qui nous est donnée de la vie en train de s'exprimer dans l'instant. La pensée suspendue, je ne peux que reconnaître que je ne sais rien ; la mort m'apparaît alors comme une croyance parmi d'autres, comme un concept. Dans cette absence de projection et de peur, dans cette immobilité du corps et de l'esprit, l'inconnu se révèle, la joie d'être dévoile sa splendeur. Dans le cadre d'une pratique personnelle, la séance peut être vécue sur toute la durée d'un corps qui brûle, environ trois heures. L'attention sera constamment ramenée sur la sensation afin que les « visions » évoquées ne dévient pas en associations de pensées, mais servent uniquement le ressenti qui lui-même finit par se consumer dans l'espace de la non-relation, du non-contact, libre d'objet (*asparsha*). Il est conseillé de bien pratiquer avant, sur plusieurs semaines, la séance sur les éléments (séance n°2), avant d'aborder celle-ci avec un corps sans tension, un esprit tranquille et joyeux. Avec l'entraînement, les deux séances se confondront dans le ressenti d'un chemin unique vers le silence. De plus, comme l'indique le *Vijnana Bhairava Tantra*, la

dissolution du corps peut ensuite s'étendre à l'univers tout entier, jusqu'à ce que la joie de ne rien être révèle d'elle-même la joie d'être le tout.

Préparation → Série de poses et de souffles, de gestes et de concentrations pour allumer le feu de la sensation, « comme si c'était la dernière fois »...

« *Dramatisation* 80 » & *Relaxation* → Allongez-vous sur le dos... inspirez, serrez bras et jambes en sentant le corps entier se raidir, rétention en maintenant la tension et en prenant conscience du shava, expirez puissamment en relâchant tout... (3 fois)... observez tout le corps se détendre... les yeux sont fermés, les bras et les jambes écartés du corps qui se fait de plus en plus immobile à chaque souffle... comme mort... sans chercher de réponse intellectuelle, demandez-vous « Qui meurt ? »... demeurez témoin du shava... immobile, tranquille... de l'inspiration, de la vie... de l'expiration, de la mort... prendre conscience du « dernier souffle », de la pause à vide après l'expiration... à chaque expiration, lâchez prise sur les tensions du corps, sur les pensées... à chaque fois, enfoncez-vous, oubliez-vous dans l'espace du cœur... à la fin de chaque expir, la pause, le passage...

Souhait → dans cette tranquillité profonde... inspirez, tenez le souffle, répétez trois fois votre souhait, et en expirant, oubliez-le...

Rotation de Conscience → voir séance n°2... [Laisser l'attention habiter tous les points du feu (pouces, orteils, yeux...), les centres d'énergie dans les articulations et le long de l'axe, en prenant bien conscience de la chaleur, de la lumière, des vibrations, de l'irradiation, du feu dans le corps...]

Décompte → voir séance n°2... [pour s'enfoncer dans l'inconnu, le non-savoir... ressentir la pause à vide, le point de passage de la veille au sommeil, de la vie à la mort... laisser chaque sensation, émotion, pensée et image se dissoudre dans l'arrière-plan tranquille... sans effort...]

Crémation → [Si vous avez été à Bénarès, et/ou si cela vous touche, vous pouvez ici vous voir ou vous imaginer au Manikarnika Ghat, le célèbre lieu des crémations, sur le bûcher encore éteint... et accueillir le sentiment que cela éveille...]...conscience du corps et du mental immobiles... comme mort... autour de vous, peut-être, des membres de votre famille ou des amis... qui se recueillent... lors de votre naissance les gens autour de vous riaient... peut-être que maintenant ils pleurent... observez la scène et le sentiment qui s'éveille en vous... restez témoin,

spectateur équanime... comme si vous regardiez un film... puis imaginez un feu près des pieds... entendez le crépitement... ressentez une douce chaleur sous les plantes des pieds... le feu spirituel est la lumière de la conscience, au-delà du monde des projections... la flamme du regard, de l'attention... laissez le feu toucher l'orteil droit qui s'embrase... ressentez la braise incandescente, chaude, vibrante dans le gros orteil droit... puis laissez le feu du temps, la sensation se répandre aux deux pieds, dessous, dessus... sentez la flamme de la sensation irradier et se répandre avec le flux et le reflux de votre respiration... dans les talons... les chevilles... les mollets, le long des tibias... comme deux bâtonnets d'encens qui se consomment en douceur... sentez la purification du feu divin, l'amour brûlant qui nettoie et dissout... au fur et à mesure que le feu remonte, ressentez les parties précédemment brûlées se réduire en cendres... s'effacer... laissez s'embraser les genoux en sentant le feu de plus en plus ardent... dans les cuisses jusqu'aux deux hanches... sensation, vibrations... les fesses, le périnée, le bassin... le feu s'intensifie... laissez le corps, l'image du corps et toutes les résistances, s'effacer... disparaître... les bras à partir des pouces... la base du tronc continue de brûler lentement... le feu remonte le long de l'axe... avec le flux et le reflux du souffle, de la sensation... l'anus, le pubis, le ventre, le cœur, le cou, la tête... tout le corps en feu, en train de finir de brûler... d'être réduit en cendres... le feu, le souffle qui efface tout... au-delà du feu lui-même, ressentez la chaleur tout autour qui se diffuse partout... sentez le rayonnement du feu dans tout l'espace autour... dans toutes les directions à la fois... jusqu'à ce que s'effacent toutes sensations... tout le corps est effacé, réduit en cendres dispersées par le vent... la terre retourne à la terre, l'espace retourne à l'espace... ne demeure que CE QUI EST... ni corps ni pensée, juste la Présence qui demeure... la joie, la quiétude, la paix, la transparence de l'espace vide... [laissez spontanément le feu purificateur s'étendre au monde et à l'Univers tout entier... les autres corps, les villes, les forêts, les montagnes, les planètes... jusqu'à ce qu'ils soient complètement calcinés, jusqu'à qu'il ne reste plus rien du monde phénoménal...]... ressentez JE SUIS même quand il n'y a plus rien... ni forme, ni sensation, ni pensée, ni mot, ni image... ressentez qu'avant même de penser « je suis mort ou vivant », JE SUIS... quiétude, paix... éternité... être... conscience... félicité... vide et plein de tout en même temps... [Long silence]

Souhait → dans cette tranquillité profonde... inspirez, tenez le souffle, répétez trois fois votre souhait, et en expirant, oubliez-le...

Reprise → progressivement reprenez conscience des phénomènes qui réapparaissent dans la conscience... restez témoin... de la pensée « je », du sens du moi... de l'univers tout entier... les galaxies, le soleil, les planètes, la Terre, les corps... votre propre corps... l'image, le souffle, les vibrations, les sensations de la tête aux pieds... la vie qui s'incarne de nouveau, dans toutes vos cellules... sentez vous unifié... vivant, vibrant... laissez la quiétude habiter toutes les cellules de votre corps... sentez la joie d'être... la conscience d'être... et avec ce goût, respirez profondément, recommencez doucement à bouger... étirez-vous, bâillez, et avec la saveur d'être sous un regard plus vaste, quitter yoga-nidrâ... sentez-vous purifié, vide, vacant, transparent, libre, rayonnant de bienveillance et d'amour pour tous les êtres...

112 séances à composer

Bien qu'évidente et simple, la reconnaissance du Soi n'est pas pour autant facile. Tout dépend de la sensibilité de chacun. C'est pourquoi il existe tant de voies, d'écoles et de « techniques », comme autant de tentatives pour reconnaître l'essentiel. Le cœur d'une séance peut donc également composer avec d'autres supports de concentration ou angles d'observation. Le *Vijnana Bhairava Tantra* mentionne ainsi 112 « micro-pratiques » qu'il est possible d'aborder séparément, de façon directe, à n'importe quel moment du jour et de la nuit. Elles peuvent également, de façon plus progressive, en les abordant isolément, en les développant ou en les combinant par résonances, inspirer yoga-nidrâ et ses grandes séances (voir séances précédentes n°2 et n°4). Elles ne pointent que l'intuition, la suspension du mental, la plénitude, la félicité, la spacialité, l'effacement, la présence, l'êtréité, la *shivaité*, l'énergie, le vide, la non-dualité. Si Dieu est leur unique dessein, l'attention peut alors être considérée comme le moyen par excellence pour le reconnaître, notamment quand elle s'éveillera à sa propre substance, au-delà des pensées dualisantes, après avoir « trébuché » sur l'une ou l'autre de ces tentatives, *entre deux* états.

En vous inspirant avec les modèles des séances précédentes, vous pourrez, à l'aide des micro-pratiques ci-dessous, composer une infinité de séances plus ou moins longues. Vous pouvez, par exemple, commencer par la phase de relaxation, éventuellement le souhait, la rotation de conscience, un décompte, avant de porter l'attention sur une ou plusieurs des « concentrations » suivantes :

1. Prendre conscience de l'inspiration qui descend, de l'expiration qui monte, et des deux « cœurs », intérieur et extérieur, où elles apparaissent et disparaissent.⁸¹
2. Porter l'attention sur les espaces vides entre inspiration et expiration, puis entre expiration et inspiration.
3. Laisser le souffle et la pensée se suspendre pour dévoiler le Cœur avec lequel les deux points se confondent.

4. Concentrer l'énergie du souffle dans des rétentions à poumons vides et à poumons pleins.
5. Porter l'attention sur l'énergie lumineuse et irradiante qui s'élève du centre de la base jusqu'à l'espace vide au-dessus de la tête.
6. Sentir l'énergie s'élever comme une lumière fulgurante d'un centre d'énergie à l'autre jusqu'à l'espace vide au-dessus de la tête.
7. Faire vibrer les douze voyelles de l'alphabet (sanskrit) dans les centre de la base, du pubis, du « trois doigt sous le nombril », du ventre, du cœur, de la gorge, de la luette, de la tête entre les sourcils, du front, de la fontanelle, de l'énergie de la conscience au-dessus de la tête et dans le Vide.
8. Remplir le corps jusqu'à la fontanelle avec l'énergie vitale du souffle, puis, la franchir en contractant les sourcils pour transcender la dualité des pensées.
9. Plonger dans la vacuité du Cœur en portant l'attention sur le vide d'où émergent et se résorbent les cinq sens.
10. Porter l'attention sur un objet extérieur, sans surimposition mentale, et laisser l'attention se résorber en elle-même.
11. Fixer et stabiliser l'attention dans l'espace intérieur du crâne, assis, immobile, les yeux fermés.
12. Porter l'attention sur le vide intérieur du canal central qui permet à l'énergie de s'écouler librement.
13. Bloquer les ouvertures des sens avec les mains pour s'isoler des impressions, et observer le point lumineux s'effacer dans l'espace infini.
14. Laisser apparaître une petite flamme dans l'espace mental, entre les yeux, puis l'observer avec grande attention dans le centre au-dessus de la tête et dans le centre du cœur jusqu'à disparaître dans le vide.
15. Porter l'attention sur le son ininterrompu qui vibre dans le centre du cœur et qui résonne dans l'oreille, en se laissant transporter dans la plus grande béatitude.
16. Porter l'attention sur la vibration du son « AUM » qui s'élève du centre du cœur (A), au centre de la gorge (U) puis au centre de la tête (M), jusqu'à fusionner dans le Vide silencieux au-dessus de la tête.
17. Porter l'attention sur l'espace silencieux d'où émerge et se résorbe n'importe quel phonème.

18. Écouter attentivement le son d'un instrument de musique jusqu'à ce qu'il se fonde dans le silence, en se laissant absorber avec lui.
19. Voir une lettre et entendre sa sonorité, puis laisser l'image et le son se dissoudre dans le vide vibrant.
20. Prendre conscience de l'espace vide dans le corps et autour du corps dans toutes les directions à la fois.
21. Méditer simultanément sur le vide du sommet et le vide de la base.
22. Méditer simultanément sur le vide du sommet, du cœur et de la base pour suspendre la pensée.
23. Une fois le mental immobile, ressentir la vacuité dans un endroit quelconque du corps.
24. Contempler tout ce qui constitue le corps comme imprégné de vide.
25. Ressentir la peau comme une membrane enveloppant un corps vide à l'intérieur et vide à l'extérieur, jusqu'à ce que se dévoile l'Un qui ne peut être perçu.
26. Ramener et dissoudre les sens dans l'espace du cœur jusqu'à ce qu'éclate la joie.
27. Méditer sur un espace vide ou sur la vacuité du corps entier.
28. Maintenir toujours et partout l'attention dans l'espace vide du cœur ou de la fontanelle.
29. Méditer sur son corps en train de brûler des pieds à la tête jusqu'à ce qu'il ne reste que des cendres dispersées par le vent.
30. L'esprit tranquille, imaginer le monde entier consumé par les flammes.
31. Méditer, dans la sensation du corps physique et cosmique, sur les éléments qui se résorbent les uns dans les autres, du plus grossier au plus subtil, jusqu'à remonter à la Source-Conscience.
32. Ressentir l'énergie du souffle, dense, subtile, sonore, dans l'espace de la fontanelle puis entrer dans le cœur au moment de l'endormissement pour être conscient de ses rêves et du sommeil.
33. Méditer sur l'univers en train de se dissoudre progressivement dans le vide avec des formes de plus en plus subtiles.
34. Percevoir la réalité de Shiva, sans limite, dans toutes les formes de l'univers.
35. Voir l'univers comme s'il était complètement vide et laisser la pensée s'y dissoudre.

36. Prendre conscience de l'espace vide dans n'importe quel récipient sans prêter attention aux parois.
37. Contempler longuement un vaste espace dépourvu d'objet et laisser les pensées s'y dissoudre.
38. Prendre conscience puis demeurer dans l'espace entre deux objets, états, pensées, souffles, etc.
39. Prendre conscience de l'attention immobile qui s'est retirée d'un objet, juste avant qu'elle ne se saisisse d'un autre.
40. Contempler le corps et l'univers en les ressentant faits de conscience.
41. Prendre conscience de la fusion des deux souffles dans l'espace vide et de l'harmonie globale.
42. Ressentir, contempler et savourer globalement le corps et l'univers comme remplis de félicité.
43. Accueillir la béatitude et la réalité qui peuvent se révéler après s'être chatouillé les aisselles.
44. Fermer les ouvertures des sens et laisser éclater la joie en ressentant le fourmillement produit par l'énergie du souffle.
45. Prendre conscience du déploiement d'énergie et de joie entre le début et la fin d'un rapport sexuel.
46. Observer attentivement l'orgasme dans la pleine conscience de l'énergie dans le corps.
47. Seul, se remémorer consciemment le moment qui précède l'orgasme jusqu'à la jouissance.
48. Lorsque se présente une grande joie, comme au moment de revoir un ami ou un parent après une longue séparation, être attentif à l'apparaître de ce bonheur.
49. Être attentif au plaisir qui émerge du fait de manger et de boire (au plaisir et non à l'objet du plaisir).
50. Être attentif à la joie que procurent la musique et l'art en général.
51. Prendre conscience du sentiment de satisfaction et du lien qu'il entretient avec la plus grande félicité.
52. Prendre conscience de l'endormissement et du point de passage entre les états de veille et de sommeil.
53. Laisser le regard embrasser un espace éclairé par les rayons du soleil, de la lune ou d'une lampe.

54. Être particulièrement attentif aux moments où se dissout le sens du moi : le repos de la mort dans la posture du cadavre, l'énergie du corps dans un accès de colère, la fixité du regard et de l'attention, la succion ininterrompue et la concentration sur le goût, le retournement de la langue et la contemplation du vide.
55. Méditer assis sur un siège, mains et pieds sans support.
56. Paisiblement assis ou allongé, les bras légèrement arrondis, se concentrer sur le creux vide des aisselles.
57. Fixer le regard sans cligner sur une forme extérieure et laisser la pensée perdre tout support.
58. En gardant la bouche ouverte, retourner la langue contre le palais et se concentrer sur l'émission du son « hhh » en laissant le mental se dissoudre dans la paix.
59. Assis ou allongé, méditer sur le corps comme s'il était privé de support.
60. Prendre conscience de la lenteur d'un véhicule ou des mouvements du corps dans la marche pour se laisser couler dans la tranquillité du flot et de l'espace conscient.
61. Contempler longuement un ciel clair et sans nuages avec le corps et les yeux immobiles.
62. Contempler le ciel entier comme étant de la nature de Shiva et le laisser se répandre dans la tête jusqu'à le percevoir dans toute chose.
63. Prendre conscience de la nature de Shiva, dans la veille, le rêve et le sommeil profond, comme le substrat commun aux trois états.
64. Méditer sur l'obscurité extérieure lors d'une nuit noire et sans lune.
65. Contempler l'obscurité intérieure les yeux fermés en laissant le mental s'y dissoudre, puis en ouvrant les yeux sur l'obscurité extérieure, reconnaître l'espace commun dans lequel tout cela apparaît.
66. Lorsque un obstacle accidentel ou volontaire s'oppose à la satisfaction d'un sens, prendre conscience de l'espace vide et non-duel.
67. Chanter ou prononcer le son « A » sans lui ajouter de sonorités nasales ou aspirées à la fin.
68. Se concentrer, l'esprit libre de support, sur un « h » aspiré (*visarga*) en fin de lettre.
69. Méditer sans support en ressentant le vaste ciel infini dans toutes les directions en même temps.

70. Être attentif lorsqu'une douleur apparaît, comme en se piquant le corps avec une aiguille.
71. Percevoir la vacuité du mental, de l'intellect et de l'ego.
72. Observer les phénomènes, conscient que c'est toujours la pensée dualisante qui sépare et crée l'illusion de la dualité.
73. Observer un désir dès qu'il apparaît, et le laisser immédiatement se dissoudre dans l'espace même d'où il a jailli.
74. Ressentir que « JE SUIS » avant même l'apparition de la volonté et du savoir, et demeurer simplement en tant qu' « Être ».
75. Une fois que le désir et le savoir sont apparus, ramener l'attention à leur source, libre de tout objet.
76. Dès qu'un désir de connaître un objet ou de savoir quelque chose apparaît spontanément, ramener l'attention sur la spacialité de la connaissance elle-même.
77. Reconnaître que c'est la même Conscience impersonnelle qui est à l'œuvre dans des milliers de corps pour transcender le temps.
78. Rester tranquille lorsqu'apparaissent les différents états de désir, colère, avidité, ivresse ou jalousie, et prendre conscience de l'arrière-plan tranquille dans lequel ils apparaissent.
79. Contempler l'univers tout entier comme un spectacle ou un simple film, sans s'identifier au spectacle.
80. Observer avec attention et équanimité le jeu de la douleur et du plaisir, sans se laisser prendre.
81. En se désidentifiant du corps, réaliser que « je suis partout », bienheureux.
82. Voir que la connaissance, le désir et l'activité apparaissent en soi comme dans tous les objets en même temps et se fondre dans leur substance commune et partout présente.
83. Prendre conscience de l'unité au-delà de toute relation duelle sujet-objet.
84. Faire l'expérience de la conscience dans le corps des autres comme dans le sien, en ressentant la conscience de chaque être comme sa propre conscience.
85. Libre de tout support, sans pensée, reconnaître spontanément la non-dualité du Soi.
86. Parce qu'omniscient, omniprésent et omnipotent, reconnaître que je ne suis pas différent de Shiva, que « Je suis Shiva ».

87. Prendre conscience que tous les phénomènes jaillissent de Soi, comme les vagues de l'eau, les flammes du feu et les rayons du soleil.
88. Lorsqu'on s'écroule d'épuisement et que l'agitation s'apaise, savourer la disponibilité.
89. Prendre conscience de toute « perte de conscience » où l'esprit disparaît.
90. Demeurer les yeux fixes et sans cligner, l'attention simultanément ouverte à l'espace intérieur et extérieur.
91. Se boucher les oreilles, contracter l'anوس, et écouter le son intérieur.
92. Contempler le fond d'un puits ou d'un abîme et laisser les pensées se dissoudre dans la profondeur.
93. Si la présence de Shiva est partout, où bien pourrais-je aller ?
94. Profiter de chaque impression sensorielle pour reconnaître la conscience paisible dans laquelle tout apparaît.
95. Profiter de l'éternuement, de l'apparaître d'une grande peur ou peine dans un moment de catastrophe, de la stupéfaction, de la faim ou de la satiété pour reconnaître l'essentiel.
96. Lorsque le souvenir d'un objet apparaît à la vue d'un lieu connu, l'accueillir librement et le laisser se dissoudre ici et maintenant dans la pure conscience du corps.
97. Fixer un objet puis en retirer lentement le regard et la pensée jusqu'à se sentir être la demeure du vide.
98. Contempler l'énergie de la conscience qui émerge de l'intense dévotion.
99. Regarder un objet en incluant tous ceux autour dans le même espace de perception et méditer dans la paix de cet espace vide impersonnel.
100. Se libérer des pensées de pureté et d'impureté en prenant conscience du bienheureux regard, libre des pensées qu'il illumine.
101. Reconnaître que rien n'existe indépendamment de la Conscience.
102. Demeurer heureux dans la paix sans forme et équanime dans toutes les situations.
103. Demeurer libre du désir et de l'aversion, et dans l'espace entre les deux, être conscience.
104. Reconnaître ce qui ne peut être connu et saisi, le vide qui imprègne tout, comme Shiva lui-même.
105. Contempler l'espace vide sans support ni limite jusqu'à reconnaître et se fondre dans le non-espace au-delà de l'être et du non-être.

106. Profiter du moment où l'attention se porte sur un objet pour l'en retirer immédiatement et libérer la pensée de tout support dans l'espace vide qui l'englobe.

107. Chanter le nom de Bhairava jusqu'à s'identifier à Shiva.

108. En affirmant « je suis ceci ou cela », ou « ceci est à moi », se souvenir qu'avant d'être ceci ou cela, « JE SUIS », et trouver la paix, sans support.

109. Méditer sur des mots comme « éternel, omniprésent, sans support, Seigneur de tout ce qui est » jusqu'à incarner pleinement ce qu'ils signifient.

110. Pour être en paix, considérer l'univers entier comme une illusion.

111. Percevoir clairement que les objets extérieurs dépendent de la connaissance sensorielle et mentale que nous en avons, et qu'en amont de cette perception limitée, dans la Vision du Soi, l'univers entier est vide.

112. Voir qu'il n'existe ni attachement ni libération au-delà de la peur, et que l'univers apparaît dans la conscience comme le soleil se reflète sur l'eau.

113. Reconnaître que plaisir et douleur apparaissent par l'intermédiaire des sens, et s'en détacher en demeurant dans le Soi.

114. Quand l'attention s'éveille à elle-même, contempler la connaissance et le connu comme n'étant qu'essentiellement Un.

115. Lorsque s'effacent l'énergie, le mental, l'intellect et la conscience individuelle limitée par ces attributs, reconnaître la nature ultime de Shiva.⁸²

Après un moment de grand silence, vous pourrez éventuellement refaire le souhait (si vous l'avez fait au départ) puis terminer la séance comme dans l'un des exemples précédents. Vous pourrez ensuite également pratiquer ces techniques spontanément à n'importe quel moment du jour et de la nuit, directement, sans préparation.

Comprenons bien qu'il n'est ici question ni de progression, ni d'étapes, ni d'accumulation, ni de faire, pour réaliser la Conscience. La compréhension intime d'une seule de ces « concentrations » suffit à goûter à la quiétude non-duelle du Soi, à la « sagesse », après que les fluctuations mentales aient été suspendues. C'est pourquoi, la pratique essentielle consiste à se « rappeler du Soi » dans une contemplation

constante, de jour comme de nuit. C'est à cette souvenance que nous rappellent ces 112 « ouvertures », mais aussi les rituels, les prières ou le *mantra* naturel du souffle (*Ham Sa, So'Ham* « je suis »). La méditation pure ne consiste qu'à demeurer sans effort dans cette présence immobile et permanente, sans fluctuations. C'est aussi le Cœur de yoga-nidrâ.

[77] . Swami Veda Bharati, extrait d'une conférence donné à Budapest (Hongrie). Retranscrit & traduit de l'anglais par l'auteur.

[78] Voir *goraksa-śatakam* « Les 100 versets de Goraksha ».

[79] *Mandukya Upanishad, Karika III, 37-39*, extrait des *108 Upanishads*, traduits et présentés par Martine Buttex, Dervy, 2012, p. 271.

[80] Voir chapitre sur la mort et l'expérience de Ramana Maharshi.

[81] *Vijnana Bhairava Tantra*. La première pratique est donnée dans le verset n° 24. Ainsi, la n°2 renvoie au verset n° 25, etc. Je conseille vivement les traductions et commentaires de Lakshman Jo, Lilian Silburn et Pierre Feuga, et bien sûr de revenir au sanskrit pour en comprendre toutes les nuances et les subtilités.

[82] Cette concentration correspond au verset 138. Je fais donc ici référence à 115 versets et 115 « observations », bien que trois d'entre eux (le n° 69, 70 et 106, soit ici les n° 46, 47, 83), pour certains commentateurs, ne mentionnent pas directement une « concentration ». Selon cette logique, nous revenons à « 112 », ce qui correspond au chiffre mentionné dans le *Tantra* au verset 139. Mais l'on pourrait aussi très bien considérer que les concentrations n° 21-22, ou 88-89, ou 110-111 n'en forment qu'une, parmi d'autres combinaisons possibles.

Bibliographie

Si les ouvrages traitants exclusivement du *yoga-nidrâ* sont rares, ceux consacrés au *Yoga* en général sont aujourd'hui très nombreux. Je ne propose ici que quelques références qui m'ont notablement éclairé ou qui d'une façon ou d'une autre renvoient directement aux enseignements abordés dans ce livre.

ANIRVAN Shrî, *La Vie dans la vie*, Albin Michel, 1984 ; *Antara Yoga et Le pèlerinage vers la vie et vers la mort*, Infolio, 2009.

AUROBINDO Sri, *La Force du Yoga*, Textes choisis et présentés par P. Bonnasse, Seuil, 2011.

BALSEKAR Ramesh, *Conseils de Ramana Maharshi pour la réalisation spirituelle*, Almora, 2011.

BOUCHARD d'ORVAL Jean, *Reflets de la Splendeur, Le Shivaïsme tantrique du Cachemire*, Almora, 2009.

BUTTEX Martine (traduction & présentation de), *108 Upanishads*, Dervy, 2012.

CHINMAYANANDA Swami, *La Non-Dualité*, Dervy, 2014 (avec DVD) ; la *Bhagavad-Gita* commentée, Trédaniel, 2012.

DYCZKOWSKI Mark (traduction & commentaires de), *Les aphorismes de Siva : les Shiva Sutra avec le commentaire de Bhaskara, le Varttika*, Almora, 2013.

FEUGA Pierre (traduction & commentaires de), *Cent douze méditations tantriques, le Vijnana Bhairava Tantra*, Accarias, 2007.

HART William, *L'art de vivre, Méditation Vipassana enseignée par S. N. Goenka*, Seuil, 1997.

KLEIN Jean, *Qui suis-je ? La quête sacrée*, Le Relié, 2007.

LAKSHMAN JO Swami, *Shivaïsme du Cachemire, le Secret Suprême*, Les Deux Océans, 2000 ; *Vijnana Bhairava, The Manual for Self-Realization*, Munshiram Manoharlal, 2007.

MAHARSHI Ramana, *L'enseignement de R. M.*, Albin Michel, 2005 ; *Sois ce que tu es*, Sri Ramanasramam, Tiruvannamalai, 2011.

MICHAEL Tara Michael (traduction & commentaires de), *Hatha Yoga Pradîpikâ, Un traité de Hatha Yoga*, Fayard, 1974 ; *Yoga*, Le Rocher, 1980.

MILLER Richard, *Yoga Nidra : Awaken to Unqualified Presence Through Traditional Mind-Body Practices*, Kindle, 2010 ; *Yoga Nidra : The Meditative Heart of Yoga*, Sounds True Ink, 2005.

MONTAIGNE Michel Eyquem de, *Œuvres complètes*, Gallimard/Pléiade, 1962.

NISARGADATTA, *Je suis ; A la source de la conscience ; Conscience & Absolu*, Les Deux Océans, 2000.

NORBU Namkhaï, *Le cycle du jour et de la nuit*, Seuil, 2003 ; *Le yoga du rêve*, Accarias, 2012.

PANDA N.C., *Yoga Nidrâ, Yogic Transe, Theory, Practice and Applications*, Printworld, 2003.

PAPIN Jean (traduction & commentaires de), *Shiva Samhita ; Gheranda Samhita, Traités classiques de Hatha-Yoga*, Almora, 2013.

PATANJALI, *Yoga-Sutras*, sous la direction de Françoise Mazet, Albin Michel, 1991.

PORTE Alain (traduction & commentaires de), *Ashtavakra-Gita, Les Paroles du Huit fois difforme : Dialogue sur la réalité, Ashtavakra-Gita*, L'Eclat, 1996 ; *Shiva le Seigneur du Sommeil*, Seuil, 1996.

RAMA Swami, *Living with the Himalayan Master ; Enlightenment Without God ; Path of Fire and Light, Volume II ; Om the Eternal Witness ; Exercice Without Movement*, Himalayan Institute, 1999.

RHIEL André, « Le Regard de Shiva », Les Entretiens de La Falaise Verte, 2006.

RIVIERE Jean M., *L'asparsha Yoga, Un yoga pour l'Occident*, Arché Milano, 1989 ; *Lettres de Bénarès*, Albin Michel, 1982.

SATYANANDA Swami, *Yoga Nidrâ*, Bihar School of Yoga, 1980.

SHANKARÂCHÂRYA Shrî, *Tattva Bodha, La connaissance de la vérité*, Chinmaya Mission France, 1996 ; *Upadesha Sahasri, Les mille enseignements*, Arfuyen, 2013 ; et aussi : *Dashashlokî ; Âtma Shatkam ; Yogataravali*, etc.

SILBURN Lilian (traduction & commentaires de), *Le Vijnana Bhairava*, Institut Civilisation Indienne, 1999 ; *La Kundalini ou L'énergie des profondeurs*, Les Deux Océans, 2000.

TIKHOMIROFF Christian, *Le Banquet de Shiva, Pratiques et philosophie du Nâtha-Yoga*, Dervy, 2013.

TRACOL Henri, *Pourquoi dors-tu Seigneur ?*, Pragma, 1983.

TRINLAY Wamgyal, *Yogas tibétains du rêve et du sommeil*, Claire Lumière, 2008.

VEDA BHARATI Swami, *Night Birds : A Collection of Short Writings*, International Institute of Yoga Science and Philosophy, 2000.

WAITE Dennis, *L'Advaita-Vedanta, Théorie & Pratique*, Almora, 2011.

Du même auteur

Bibliographie sélective de Pierre Bonnasse

L'Amant du Vide, Poèmes pour la Présence, Le Nouvel Athanor, 2012.

Sur les rives de Mère Ganga, Le Journal du Yoga, 2012.

Sri Aurobindo, la Force du Yoga, Seuil, 2011.

Vaincre le harcèlement moral par la Sophrologie, Médicis, 2011.

L'Attitude phénoménologique, Notes sur la conversion et la non-dualité du regard, Éoliennes, 2011.

Conseils de Ramana Maharshi pour la réalisation spirituelle, Almora, 2011.

Au coeur de l'Inde éternelle, Le Journal du Yoga, 2010.

La Route du Soi, la voie du retour vers l'Origine, Véga, 2010.

Le Pouvoir de l'Attention, Exercices de Sophrologie pour la vie quotidienne, Médicis, 2009.

The Magic Language of the Fourth Way, Inner Traditions, 2008.

Mode d'emploi de la parole magique, Dervy, 2005.

Les Voix de l'Extase, Trouble-fête, 2005.

Plus d'informations :
www.nidra-yoga.com

Pour l'édition originale :
© Éditions Almora, 2015
ISBN de l'édition originale :
978-2-35118-238-3

Pour la présente édition numérique :
© Éditions Almora, 2014.
ISBN de l'édition numérique :
978-2-35118-265-9

Illustration de couverture :
François Matton

Cet ouvrage a été numérisé
le 5 mars 2015 par Zebook.

Éditions Almora
51 rue Orfila, 75020, Paris

La copie de ce fichier est autorisée pour un usage personnel et privé. Toute autre représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est interdite (Art. L122-4 et L122-5 du Code de la Propriété intellectuelle).

Selon la politique du revendeur, la version numérique de cet ouvrage peut contenir des DRM (Digital Rights Management) qui en limitent l'usage et le nombre de copie ou bien un tatouage numérique unique permettant d'identifier le propriétaire du fichier. Toute diffusion illégale de ce fichier peut donner lieu à des poursuites.

Dans la même collection

Les 7 clés de la méditation, Erik Sablé

Petit traité de la connaissance de soi, José Le Roy

L'advaita vedânta facile, Dennis Waite

La vision non-duelle de Douglas Harding, Richard Lang

Aux sources du yoga, Alain Delaye

A l m o r a

Retrouvez toutes nos publications sur

www.almora.fr